মুখতাসার রুকইয়াহ

(সারসংক্ষেপ রুকইয়াহ শারইয়াহ)

আব্দুল্লাহ আল মাহমুদ

রুকইয়াহ সম্পর্কে কিছু তথ্য

রচনায় : আব্দুল্লাহ আল মাহমুদ

প্রথম প্রকাশ : ৮ জুন ২০১৭

সপ্তম সংস্করণ, সেপ্টেম্বর ২০২১

রুকইয়াহ অডিয়ো ডাউনলোড
ruqyahbd.org/download

প্রয়োজনীয় পিডিএফ ডাউনলোড
ruqyahbd.org/pdf

রুকইয়াহ সাপোর্ট গ্রুপ
fb.com/groups/ruqyahbd

রুকইয়াবিষয়ক অন্যান্য তথ্যের জন্য
www.ruqyahbd.org

মুখতাসার

রুকইয়াহ

(সারসংক্ষেপ রুকইয়াহ শারইয়াহ)

সংকলন
আবদুল্লাহ আল মাহমুদ

সম্পাদনা
আবদুল্লাহ আল মাসউদ

চেতনা

সুচিপত্র

প্রারম্ভিকা

আলহামদুলিল্লাহ, দীর্ঘ কয়েক বছর পর মুখতাসার রুকইয়াহ (সারসংক্ষেপ রুকইয়াহ শারইয়াহ) ছাপার অক্ষরে আপনাদের হাতে পৌঁছল। এর প্রথম প্রকাশ জুন ২০১৭-তে প্রকাশ হয়েছিল। এরপর অনেক কিছু সংশোধন এবং সংযোজন-বিয়োজন হয়েছে। ৭ম সংস্করণে এটি কাগজে ছাপা হলো, আলহামদুলিল্লাহ!

রুকইয়াহ শারইয়্যাহ বিষয়ে অনেক লম্বা-চওড়া লেখা আছে, কয়েক বছর আগেই আমাদের 'রুকইয়াহ সিরিজ' শেষ হয়েছে, এরপর খুঁটিনাটি আরও অনেক বিষয়ে দীর্ঘ আলোচনা হয়েছে। আল্লাহর অনুগ্রহে (আব্দুল্লাহ আল মাহমুদ কৃত) **রুকইয়াহ** নামে একটি বইও প্রকাশ হয়েছে। রুকইয়াহ সাপোর্ট বিডি-এর **ওয়েবসাইট**[১] এবং **ফেসবুক গ্রুপেও**[২] রয়েছে অনেক প্রয়োজনীয় প্রবন্ধ। এসব জায়গায় রুকইয়াহ নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা হয়েছে।

---

১. ওয়েবসাইটের ঠিকানা, www.ruqyahbd.org—এখানে রুকইয়াহ শারইয়্যাহ-বিষয়ক বিভিন্ন প্রবন্ধ, ডকুমেন্ট, অ্যাপস, অডিও-ভিডিয়ো ইত্যাদি প্রয়োজনীয় জিনিসগুলো পাওয়া যাবে ইনশাআল্লাহ।

২. রুকইয়াহ সাপোর্ট গ্রুপের ঠিকানা, facebook.com/groups/ruqyahbd—এখানে মানুষেরা নিজ নিজ সমস্যা নিয়ে আলোচনা করে, একে অপরকে সহায়তা করে এবং সেলফ রুকইয়াহ করার প্রয়োজনে ভলেন্টিয়ারদের পরামর্শ নেয়।

এই পুস্তিকায় আমরা সংক্ষেপে রুকইয়াহ শারইয়্যাহ পরিচিতি, বিভিন্ন সমস্যার জন্য রুকইয়াহ করার পদ্ধতি এবং বিপদাপদ থেকে বাঁচতে করণীয় সম্পর্কে জানব। বলতে পারেন এই আলোচনাটি অতীত ও ভবিষ্যতের সব রুকইয়াহ সিরিজের সারাংশ। এই বইয়ের আলোচনা পড়ার পর এ বিষয়ে আরও বিস্তারিত জানতে চাইলে ওপরে বলা উৎসগুলোয় অনুসন্ধান করবেন।

এখানে কোনো সংশোধন বা সংযোজনের মতো বিষয় চোখে পড়লে আমাদের জানাবেন, আমরা সংস্করণের উদ্যোগ নেব ইনশাআল্লাহ। এই বইয়ের আলোচনাগুলো সর্বোচ্চ সতর্কতার সাথে সংকলিত হয়েছে, তবুও যদি কারও কোনো বিষয়ে খটকা থাকে, অনুগ্রহ করে সেটা বাদ দেবেন, আর নিজ অঞ্চলের প্রসিদ্ধ ফিকহ অনুযায়ী কুরআন-সুন্নাহর ওপর আমল করবেন।

পূর্বের বইটির মতো এই পুস্তিকাটি রচনার ক্ষেত্রে রুকইয়াহ সাপোর্ট বিডির দায়িত্বশীল ভাইয়েরা অনেক সহায়তা করেছে। আল্লাহ তাদেরকে সর্বোত্তম প্রতিদান দিন।

সবশেষে দোয়া করি, যারা এই বইটি সংকলন, প্রকাশ ও প্রচারের পেছনে অবদান রেখেছেন, আগামী দিনে রাখবেন, আল্লাহ সবাইকে দুনিয়া ও আখিরাতের সফলতা দিন। আমিন!

—আব্দুল্লাহ আল মাহমুদ

২১.০৮.২০২১ ঈসায়ি

রুকইয়াহ পরিচিতি

রুকইয়াহ কী?

রুকইয়াহ (رقية) শব্দটি মূলত আরবি, যার শুদ্ধ বাংলা উচ্চারণ হচ্ছে 'রুকইয়াহ' অথবা 'রুকইয়্যাহ'।

শাব্দিক অর্থে রুকইয়াহ মানে ঝাড়ফুঁক, মন্ত্রপাঠ ইত্যাদি। আর রুকইয়াহ শারইয়্যাহ (الرقية الشرعية) অর্থ শরিয়তসম্মত রুকইয়াহ। তথা কুরআনের আয়াত, হাদিসে বর্ণিত দোয়া অথবা আসমাউল হুসনা পাঠ করে আল্লাহর কাছে সমস্যা থেকে মুক্তি চাওয়া।

তবে সাধারণত রুকইয়াহ শব্দটি দ্বারা 'রুকইয়াহ শারইয়্যাহ' তথা, ইসলামসম্মত ঝাড়ফুঁক বোঝানো হয়। অন্য কিছু (যেমন, শিরকি বা নাজায়েজ ঝাড়ফুঁক বা তাবিজকবচ) বোঝানো হয় না।

আকিদা

উলামায়ে কিরামের মতে রুকইয়াহ করার পূর্বে এই আকিদা স্পষ্ট হওয়া উচিত, ঝাড়ফুঁক বা ঝাড়ফুঁককারীর আরোগ্য দেওয়ার ক্ষমতা নেই, সব ক্ষমতা আল্লাহ তাআলার, আল্লাহ চাইলে শিফা হবে, নইলে নয়।

শরয়ি বিধান[৩]

রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, তোমাদের রুকইয়াহগুলো আমাকে দেখাও, রুকইয়ায় যদি শিরক না থাকে, তাহলে সমস্যা নেই।[৪]

এই বিষয়টা নিশ্চিত করতে ফকিহরা বলেন, রুকইয়াহ জায়েজ হওয়ার জন্য ৩টি শর্ত পূরণ করা আবশ্যক, যথা—

১. (যা পড়বে বা করবে) এতে কোনো শিরক বা কুফরের সংমিশ্রণ না থাকা।

২. এখানে পাঠ করা বাক্যগুলো পরিষ্কার আরবি ভাষায় হওয়া। যদি অন্য ভাষায় হয়, তবে এর অর্থ স্পষ্টভাবে বোঝা যাওয়া।

৩. বিশ্বাস রাখা যে, আল্লাহই সুস্থ করেন, ঝাড়ফুঁকের সুস্থ করার কোনো শক্তি নেই।[৫]

---

৩. রুকইয়াহকে একেকজন একেকভাবে ব্যাখ্যা করেন। কেউ বলেন শরিয়তসম্মত চিকিৎসা, কেউ বলেন সুন্নাহসম্মত চিকিৎসা। বিষয়টাকে যেভাবেই ব্যাখ্যা করা হোক না কেন, একটা বিষয় মাথায় রাখা জরুরি। তা হলো, রুকইয়া-এর মূল কনসেপ্ট সুন্নাহ থেকে গৃহীত হলেও সামগ্রিকভাবে এতে প্রয়োগকৃত সকল পদ্ধতি সুন্নাহয় বর্ণিত হয়েছে এমন নয়। যেমন, অমুক সুরার অমুক আয়াত এতবার পড়তে হবে ইত্যাদি। এগুলো মূলত অভিজ্ঞ আলেম বা রাকিদের অভিজ্ঞতার আলোকে প্রমাণিত বিষয়। তাই রুকইয়াতে প্রয়োগকৃত সকল পদ্ধতিই সরাসরি হাদিসে বর্ণিত এমন ধারণা করার সুযোগ নেই। আর এটি জরুরিও নয়। কারণ এটি একপ্রকারের চিকিৎসা, যা অধিকাংশ ক্ষেত্রে অভিজ্ঞতার ওপরই নির্ভরশীল। তবে মোটাদাগে এতে যে নীতির প্রতি লক্ষ রাখা হয় তা হলো, কোনো পদ্ধতিই যাতে কুরআন-সুন্নাহর বিধানের সাথে সাংঘর্ষিক না হয়। মূলত যারা একে 'সুন্নাহসম্মত চিকিৎসা' নামে ব্যাখ্যা করেন, তারা এই দৃষ্টিকোণ থেকেই বলেন।-সম্পাদক

৪. মুসলিম, ৫৫৪৪

রুকইয়ার বিভিন্ন প্রকার

সুন্নাহসম্মত রুকইয়াহ কয়েকভাবে করা হয়। যেমন : দোয়া-কালাম পড়ে ফুঁ দেওয়া, মাথায় বা আক্রান্ত স্থানে হাত রেখে দোয়া পড়া, কিছু না করে শুধু দোয়া বা আয়াত পড়ে সুস্থতা কামনা করা ইত্যাদি। হাদিস থেকে দুটি উদাহরণ দেখা যাক।

১. আয়েশা রা. থেকে বর্ণিত, নবিজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম পরিবারের কারও কারও ওপর এভাবে ঝাড়ফুঁক করতেন, ডান হাত বুলিয়ে দিতেন আর পড়তেন,

«اَللّٰهُمَّ رَبَّ النَّاسِ، أَذْهِبِ الْبَاسَ اشْفِهِ وَأَنْتَ الشَّافِيْ، لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ، شِفَاءً لَّا يُغَادِرُ سَقَمًا»

হে আল্লাহ! মানুষের পালনকর্তা, যন্ত্রণা নিবারণ করুন, তাকে সুস্থ করুন, আপনিই সুস্থতা প্রদানকারী, আপনার দেওয়া সুস্থতাই প্রকৃত সুস্থতা, এমন সুস্থতা দিন যাতে কোনো রোগ বাকি না থাকে।[৬]

এ ছাড়া পানি, তেল, মধু বা অন্য হালাল কিছুতে দোয়া অথবা আয়াত পড়ে ফুঁ দিয়ে খাওয়া এবং ব্যবহার করা হয়। এসব রুকইয়াহ সহযোগী সাপ্লিমেন্ট, তাই এগুলোকে রুকইয়ার পানি, রুকইয়ার তেল ইত্যাদি বলে।

---

[৫]. ফাতওয়ায়ে শামি, ৬/৩৬৩; ফাতহুল বারি, ১০/২৪০
[৬]. বুখারি, ৫৩২৯

২. সাবিত ইবনু কাইস রা. থেকে বর্ণিত, তিনি একবার অসুস্থ ছিলেন, তখন রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম তাকে দেখতে এলেন। এরপর এই দোয়াটি পড়েন—

«اَكْشِفِ الْبَأْسَ رَبَّ النَّاسِ»

হে মানুষের প্রভু, রোগমুক্ত করুন।

পড়া শেষে একটি পাত্রে বাতহান উপত্যকার একমুঠো মাটি নিলেন এবং সেখানে পানি ঢাললেন এবং এতে ফুঁ দিলেন। তারপর ওই পানি সাবিত রা.-এর ওপর ঢেলে দেওয়া হলো।[৭]

চাইলে রুকইয়ার একাধিক পদ্ধতি একসাথে অনুসরণ করা যেতে পারে। আর চিকিৎসকের দেওয়া ওষুধ-পথ্য ব্যবহারের সাথে সাথেও রুকইয়াহ করা যেতে পারে।

উপকার পেতে চাইলে

রুকইয়াহ করে পূর্ণ উপকার পেতে তিনটি জিনিস প্রয়োজন হয়।

১. নিয়ত (কোন সমস্যার জন্য রুকইয়াহ করছেন, নির্দিষ্টভাবে সেটার নিয়ত করা)।

২. ইয়াকিন (এ ব্যাপারে ইয়াকিন রাখা যে, আল্লাহর কালামে শিফা আছে)।

---

৭. আবু দাউদ, ৩৮৮৫

৩. মেহনত (রুকইয়াহ করতে কষ্ট হলেও সুস্থ হওয়া পর্যন্ত ধৈর্য ধরে চালিয়ে যাওয়া)।

তবে খেয়াল রাখা উচিত, রুকইয়াহ যেহেতু একপ্রকার দোয়া— তাই দোয়ার মতো কেউ দ্রুত উপকার পাবে, কেউ দেরিতে পাবে। আর কেউ দুনিয়ায় পুরোপুরি সুস্থ হবে না, তবে বিপদে সবর করার জন্য আখিরাতে আল্লাহর কাছে অনেক বড় প্রতিদান পাবে।

লক্ষণীয়

রুকইয়াহ করার বাইরে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হচ্ছে, নিত্যদিনের ফরজ-ওয়াজিব আমলগুলো ঠিকমতো করা। পাশাপাশি সুন্নাতের প্রতিও যত্নবান হওয়া। গুনাহ থেকে যথাসম্ভব বেঁচে থাকা। লজ্জাস্থানের হিফাজত করা। (নারীর ক্ষেত্রে) সঠিকভাবে পর্দা করা। ঘরে কোনো প্রাণীর ছবি, পুতুল বা ভাস্কর্য না রাখা, গানবাজনা না শোনা। আর সমস্যা থাকুক বা না থাকুক, সুরক্ষার জন্য সকাল-সন্ধ্যা ও অন্যান্য সময়ের মাসনুন আমলগুলো করা। এই কাজগুলো রুকইয়ার চেয়েও জরুরি।

আর ইতিমধ্যে শারীরিক ক্ষতি হয়ে গেলে, রুকইয়াহ করার পাশাপাশি সেজন্য ডাক্তারের চিকিৎসাও নেওয়া উচিত। আর প্রচুর পরিমাণে ইসতিগফার করা উচিত। ফলে গুনাহ মাফ হবে। পেরেশানি কমবে আর অল্প রুকইয়াতেই বেশি ফায়দা হবে।

রুকইয়াহ শারইয়্যাহর প্রয়োজনীয়তা

সেলফ রুকইয়াহ অর্থাৎ নিজের জন্য নিজে রুকইয়াহ করা, এক হিসেবে এটা প্রাথমিক চিকিৎসার মতো।

শারীরিক সমস্যায় যেমন আমরা প্রথমে ঘরে থাকা কোনো ওষুধ খাই, এরপর প্রয়োজন হলে কাছের ডাক্তারের পরামর্শ নিই, এরপরও ভালো না হলে বিশেষজ্ঞ ডাক্তার দেখাই। একইভাবে রুকইয়ার ক্ষেত্রেও প্রথমে নিজে নিজে রুকইয়াহ করা দরকার। এরপর প্রয়োজন হলে আপনার চেয়ে ভালো জানে—এমন কারও পরামর্শ বা সহায়তা নেওয়া। এতেও যথেষ্ট না হলে তখন প্রয়োজনে অভিজ্ঞ কাউকে দিয়ে রুকইয়াহ করানো যায়।

আমরা জানি, সাধারণত কোনো সমস্যার শুরুতেই যদি প্রতিকার করা হয়, তাহলে সেটা বেশি দূর বাড়তে পারে না। একসময় ডায়রিয়ায় কত মানুষ মারা গেছে। এখন সচেতনতা বৃদ্ধি পাওয়ায় অধিকাংশ মানুষের কাছে এটা আর তেমন কোনো চিন্তার বিষয়ই না। একইভাবে জিন-জাদুর সমস্যাগুলোর শুরুতেই প্রতিকার করা গেলে এসব আর বাড়তে পারে না।

অন্যভাবে বললে, সেলফ রুকইয়াহ হলো নির্দিষ্ট প্রেসক্রিপশন অনুযায়ী নিজে নিজে রুকইয়াহ করা। এটা খুব গুরুত্বপূর্ণ। কারণ একজন পেশাদার ব্যক্তি কিংবা কোনো স্বেচ্ছাসেবক আপনাকে খুব বেশি সময় দিতে পারবে না। তাকে সবসময় পাওয়াও সম্ভব না। কাউকে দিয়ে এক-দুদিন রুকইয়াহ করানো হলেও এরপর একটা সময় পর্যন্ত নিজে নিজে রুকইয়াহ করতে হবে। এটাই স্বাভাবিক।

এজন্য অন্তত নিজের জন্য আর নিজের পরিবারের জন্য রুকইয়াহ করতে শেখা জরুরি।

আর নিজে রুকইয়ার ব্যাপারে জানার পর অন্যদেরকে এই বিষয়ে জানানো, অন্যকে সহযোগিতা করা এবং অন্যের জন্য রুকইয়াহ করারও অনেক ফজিলত রয়েছে। এর কয়েকটি উল্লেখ করা হলো।

১. রুকইয়ার প্রয়োজনে প্রচুর তিলাওয়াত করা বা শোনা হয়, ফলে কুরআনের সঙ্গে সম্পর্ক বৃদ্ধি হয়। নিজের প্রয়োজনেই নিয়মিত জিকর-আজকারের অভ্যাস হয়ে যায়।

২. রুকইয়াহ নিয়ে কাজ করলে মুসলিম ভাই-বোনদের বিপদে সহায়তা করার সুযোগ হয়। ফলে দুনিয়া ও আখিরাতে নিজ প্রয়োজনেও আল্লাহর পক্ষ থেকে সাহায্য পাওয়ার আশা থাকে। উপরন্তু এই সুযোগে দ্বীনের ব্যাপারে গাফেল লোকদেরকে দাওয়াত দেওয়ার সুযোগ হয়।

৩. আরেকটি বড় লাভ হলো, রুকইয়াহ করার সময় আল্লাহর নুসরত ও অনুগ্রহ দেখে নিজের ঈমান ও তাওয়াককুলের উন্নতি হয়। আর নিজের বা পরিবারের রুকইয়াহ-সংক্রান্ত সাধারণ প্রয়োজনে অন্যের শরণাপন্ন হওয়া লাগে না।

৪. এই সমাজে কবিরাজ-জাদুকরদের প্রাচুর্য আর কুফরি কালামের সহজলভ্যতার কথা তো সবাই জানি, রুকইয়ার মাধ্যমে কুফরের বিরুদ্ধে, আল্লাহর কালিমা উঁচু করার কাজের সুযোগ হয়।

তবে এই ফায়দাগুলো পেতে অবশ্যই আপনাকে মুখলিস হতে হবে। সতর্কতার সাথে শরিয়তসম্মত রুকইয়ার ওপর অবিচল থাকতে হবে। চমৎকার কিছু পেলেই বাছবিচার না করে লুফে নেওয়া যাবে না। শরয়ি রুকইয়ার সাথে নাজায়েজ কিংবা সন্দেহজনক পদ্ধতির ঝাড়ফুঁক চর্চা করা যাবে না। মোটকথা, দুনিয়ার চেয়ে আখিরাতকে প্রাধান্য দিতে হবে, নইলে দিনশেষে ফলাফল হবে শূন্য।

আল্লাহ আমাদেরকে দুনিয়া ও আখিরাতে সর্বোচ্চ কল্যাণ দান করুন। আমিন।

রুকইয়াহ এবং কবিরাজির পার্থক্য

রুকইয়াহ শারইয়্যাহ হলো কুরআনের আয়াত, দোয়া বা আসমাউল হুসনার মাধ্যমে আল্লাহর কাছে সমস্যা থেকে মুক্তি চাওয়া। এখানে কোনো জিন-শয়তানের সাহায্য নেওয়া হয় না, কোনো অস্পষ্ট বাক্য আওড়ানো হয় না। কোনো সাংকেতিক চিহ্ন বা নম্বর লেখা হয় না। আর এভাবে কোনো গায়েবের সংবাদ দেওয়া কিংবা কাউকে বশ করাও হয় না।

হাদিস শরিফে রুকইয়াহ শারইয়্যাহ-সংক্রান্ত অনেক ঘটনা আছে, আল্লাহর অনুমতিক্রমে ফেরেশতারা নবিজির রুকইয়াহ করেছেন। ইবরাহিম আলাইহিস সালাম তার সন্তানদের রুকইয়াহ করেছেন। আমাদের নবিজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম অনেকের রুকইয়াহ করেছেন। আমাদেরকেও শর্তসাপেক্ষে করার অনুমতি দিয়েছেন। সাহাবায়ে কিরাম এবং অন্যান্য অনেক সালাফে সালেহিন করেছেন। এ ব্যাপারে বেশ কিছু উদাহরণ আমরা পূর্বে দেখেছি।

পক্ষান্তরে জাদুকর অথবা কবিরাজরা শয়তানকে সন্তুষ্ট করার জন্য বিভিন্ন কিছু উৎসর্গ করে। 'কুফর, শিরক, হত্যা, ব্যভিচার, শয়তানের নামে উৎসর্গ এবং কুরআন অবমাননা'র মতো বড় বড় গুনাহ করে। শরিয়তে যে কাজগুলো নিষিদ্ধ, তারা সেই কাজগুলোই ইচ্ছাকৃতভাবে করে। এতে বড় শয়তান সন্তুষ্ট হলে সে নিজে কিংবা অনুগত কোনো জিনকে পাঠিয়ে সাহায্য করে। কখনো সাংকেতিকভাবে তাদেরকে বিভিন্ন তথ্য জানিয়ে দেয়। এভাবে তারা দুনিয়ার সামান্য লাভের আশায় চিরস্থায়ী আখিরাত বরবাদ করে।

অনেক সময় কবিরাজ বা জাদুকররা শয়তানের কথা ঠিকমতো মানে না, ফলে ওই শয়তানই তাদের ক্ষতি করে। কখনো জাদুকরকে পঙ্গু বানিয়ে দেয়, কখনো তার পরিবারের ওপর আক্রমণ করে, মেরে ফেলে কিংবা অসুস্থ করে দেয়। সমাজে এর অনেক উদাহরণ আছে।

অনেক জাদুকর বা কুফরি-কালাম করা কবিরাজের বেশভূষা দ্বীনদারদের মতো হয়। অনেকে দ্বীনি শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে দীর্ঘদিন পড়াশোনাও করে। কিন্তু এরপরও তারা জাদুটোনার চর্চা করে, শয়তানের সাহায্য নেয়। আল্লাহ্ তাআলা বলেন,

﴿وَلَقَدْ عَلِمُوا لَمَنِ اشْتَرَاهُ مَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ مِنْ خَلَاقٍ﴾

তারা ভালোভাবেই জানে, যে জাদু চর্চা করে, পরকালে তার জন্য কোনো অংশ নেই।[৮]

---

৮. সুরা বাকারা, ১০২

ইমরান বিন হুসাইন রা. থেকে বর্ণিত হয়েছে, রাসুল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, যে কুলক্ষণ নির্ণয় করে এবং যার জন্য নির্ণয় করা হয়; যে (জ্যোতিষী) গণনা করে, এবং যার জন্য গণনা করা হয়; যে জাদু করে এবং যার পক্ষ থেকে জাদু করা হয়; আর যে বান মারে, এরা কেউ আমাদের (মুসলমানদের) অন্তর্ভুক্ত নয়। আর যে গণকের নিকট গেল এবং তার কথা বিশ্বাস করল, সে মুহাম্মাদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের ওপর যা নাজিল হয়েছে, তার সাথে কুফরি করল।[৯]

এই হাদিসের সতর্কবাণী আমাদের গুরুত্বের সাথে খেয়াল রাখা উচিত।

অনেক জাদুকর ধোঁকা দেওয়ার জন্য বলে তাদেরকে মুসলিম জিন সাহায্য করে, অনেকে বলে তারা ফেরেশতার সাহায্য নেয়, আসলে এ সবই ধোঁকা আর মিথ্যা।

কুরআনে এসেছে—

﴿وَيَوْمَ يَحْشُرُهُمْ جَمِيعًا ثُمَّ يَقُولُ لِلْمَلَٰٓئِكَةِ أَهَٰٓؤُلَآءِ إِيَّاكُمْ كَانُوا۟ يَعْبُدُونَ ۝٤٠ قَالُوا۟ سُبْحَٰنَكَ أَنتَ وَلِيُّنَا مِن دُونِهِمْ ۖ بَلْ كَانُوا۟ يَعْبُدُونَ ٱلْجِنَّ ۖ أَكْثَرُهُم بِهِم مُّؤْمِنُونَ﴾

সেদিন (কিয়ামতে) তিনি তাদের সবাইকে একত্রিত করবেন এবং ফেরেশতাদের বলবেন, এরা কি তোমাদেরই ইবাদত

৯. মুসনাদে বাযযার, ৩৫৭৮

করত? ফেরেশতারা বলবে, আপনি পবিত্র, আমরা আপনার পক্ষে, তাদের পক্ষে নই, তারা বরং জিনের উপাসনা করত, তাদের অধিকাংশই জিনদের প্রতি বিশ্বাসী।[১০]

রাসুল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, যে ব্যক্তি গিরা দিয়ে তাতে ফুঁক দেয়, সে জাদুকরের কাজ করল, আর যে জাদু করল, সে শিরক করল। আর যে ব্যক্তি কিছু ঝুলায়, তাকে সেই জিনিসের কাছেই ন্যস্ত করা হয়।[১১]

রুকইয়াহ করার পূর্বে তান্ত্রিক-কবিরাজের দেওয়া জিনিসপত্র (যেমন : তাবিজ-কবচ, হাড়ি, কড়ি, খাবার, কাপড়চোপড় ইত্যাদি) নষ্ট করে, কমসেকম খুলে রেখে, জাদুকরের কাছে যাওয়ার জন্য তওবা করে এরপর রুকইয়াহ করা উচিত।[১২] আল্লাহর কালাম দ্বারা রুকইয়াহ করার পাশাপাশি সন্দেহজনক অন্য কোনো তদবির নেওয়া উচিত না।

রুকইয়ার আগে ও পরে করণীয়

রুকইয়াহ করার আগে প্রস্তুতি হিসেবে কয়েকটি কাজ করা উচিত।

১. ওই স্থানের পরিবেশ ঠিক করা। কোনো প্রাণীর ছবি, মূর্তি, পুতুল থাকলে সরিয়ে ফেলা। মোটকথা, দ্বীনি পরিবেশ বজায় রাখা।

---

১০. সুরা সাবা, ৪০-৪১

১১. নাসায়ি, ৪০৭৯

১২. জাদুর জিনিসপত্র নষ্টের নিয়ম জাদুসংক্রান্ত অধ্যায়ে আলোচনা করা হয়েছে।

২. উপস্থিত ব্যক্তিদের অবস্থা ঠিক করা। যেমন পোশাক, পরিচ্ছদ এবং শরয়ি পর্দার অবস্থা ঠিক করা। (সেখানে পুরুষ অভিভাবক না থাকলে গাইরে মাহরাম নারীর রুকইয়াহ না করা।)

৩. কবিরাজ-তান্ত্রিকের দেওয়া তাবিজ বা কোনোকিছু সাথে থাকলে সেটা নষ্ট করা। পূর্বে সন্দেহজনক তদবির করলে সেজন্য তওবা ও ইসতিগফার করতে বলা।

৪. রুকইয়াহ শুরু করার পূর্বে অজু করে নেওয়া উত্তম। কোনো সাপ্লিমেন্টের প্রয়োজন হলে আগে থেকেই হাতের কাছে রাখা উচিত।

৫. রুকইয়ার পূর্বে বেশি বেশি ইসতিগফার করুন এবং আল্লাহর কাছে আরোগ্য চেয়ে মনে মনে দোয়া করুন। সবশেষে আপনার সমস্যার জন্য নিয়ত করে রুকইয়াহ শুরু করুন।

আর রুকইয়ার পরে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সামলাতে কয়েকটি বিষয় খেয়াল রাখুন।

কারও জিন বা জাদুর সমস্যা থাকলে, তার ওপর রুকইয়াহ চলাকালীন, কিংবা তিলাওয়াত শোনার সময় হরেকরকম প্রতিক্রিয়া দেখা যেতে পারে। এতে ভয় পেয়ে রুকইয়াহ বন্ধ করা উচিত হবে না। রুকইয়াহ শেষ করার পর প্রসাব-পায়খানা এবং অজু করলে, আর কিছুক্ষণ (অবস্থাভেদে ১০-৩০ মিনিট) বিশ্রাম নিলে অনেকটাই হালকা লাগবে।

এ ছাড়া কষ্ট কমে যাওয়ার নিয়তে আয়াতুশ শিফা ও ব্যথার রুকইয়াহ[১৩] পড়ে সরাসরি ফুঁ দিতে পারেন, পানি খেতে পারেন। বেশি সমস্যা হলে পরের অনুচ্ছেদে বলা '১ম বা ২য় নিয়ম'-এ রুকইয়ার গোসল করতে পারেন।

রুকইয়ার মাঝে ঘুম ঘুম লাগলে রোগীর মুখে আর শরীরের কোথাও সমস্যা হলে সেই জায়গায় রুকইয়ার পানি ছিটাতে পারেন, পানি খেতে পারেন। একটু হাঁটাহাঁটি করে আবার বসতে পারেন। তারপরেও রুকইয়াহ চলাকালীন ঘুমিয়ে গেলে এটা নিয়ে বেশি চিন্তিত হবেন না, অল্প হলেও ফায়দা হবে।

* * *

---

১৩. 'শারীরিক অসুস্থতার রুকইয়াহ' অনুচ্ছেদে এসব আয়াত ও দোয়া পাওয়া যাবে।

রুকইয়ার গোসল এবং অডিও রুকইয়াহ

রুকইয়ার গোসল : যে পানির ওপর রুকইয়ার আয়াত বা দোয়া পড়া হয়, তাকে রুকইয়ার পানি বলে। আর এই পানি দিয়ে গোসল করাকে রুকইয়ার গোসল বলে। অনেক সময় এই পানির সাথে আরও কিছু সাপ্লিমেন্ট ব্যবহার করা হয়। এখানে রুকইয়ার গোসলের কিছু নিয়ম দেওয়া হলো।

প্রথম নিয়ম : একটা বালতিতে পানি নেবেন। তারপর পানিতে দুই হাত রেখে যেকোনো দরুদ শরিফ, সুরা ফাতিহা, আয়াতুল কুরসি, সুরা ইখলাস, সুরা কাফিরুন, সুরা ফালাক, সুরা নাস, শেষে আবার কোনো দরুদ শরিফ সব ৭ বার করে পড়বেন। পড়ার পর হাত ওঠাবেন এবং এই পানি দিয়ে গোসল করবেন। সময় কম থাকলে ৭ বারের জায়গায় ৩ বার অথবা ১ বারও পড়া যায়। চাইলে সুরা কাফিরুন বাদ দেওয়া যায়। তবে সে ক্ষেত্রে সাধারণত উপকার কম হয়।

দ্বিতীয় নিয়ম : একটা বালতিতে পানি নিন। উল্লিখিত দোয়া-কালাম পড়ুন আর মাঝে মাঝে ফুঁ দিন। অথবা শুধু পানির কাছাকাছি মুখ নিয়ে এগুলো পড়ুন। এরপর ওই পানি দিয়ে গোসল করুন।

তৃতীয় নিয়ম (জাদুর সমস্যার জন্য বিশেষভাবে উপকারী বরই পাতার গোসল) : ৭টা বরইপাতা বেটে পানিতে গুলিয়ে নিন এবং সেখানে আয়াতুল কুরসি, সুরা ইখলাস, ফালাক, নাস ৩ বার করে পড়ে ফুঁ দিন। এরপর এই পানি থেকে তিন ঢোক পান করুন, আর বাকিটা দিয়ে গোসল করুন। চাইলে এর সাথে নিচে বলা 'সিহরের আয়াতসমূহ' পড়তে পারেন।

নোট : যদি টয়লেট আর গোসলখানা একসাথে থাকে, তাহলে অবশ্যই বালতি বাইরে এনে এসব পড়বেন। প্রথমে এই পানি দিয়ে গোসল করে এরপর চাইলে অন্য পানি দিয়ে ইচ্ছামতো গোসল করতে পারেন। যার সমস্যা সে পড়তে না পারলে অন্য কেউ তার জন্য পড়ে পানি তৈরি করে দেবে, এবং অসুস্থ ব্যক্তি শুধু আরোগ্য লাভের নিয়তে গোসল করবে। বরইপাতার গোসলের জন্য গরম পানি ব্যবহারের প্রয়োজন নেই। আর দোয়া-কালাম পড়া হলে এরপর ওই পানি আর গরম না করাই ভালো।

রুকইয়ার অডিও : রুকইয়ার মাঝে যেসব দোয়া বা আয়াত পড়া হয়, তার রেকর্ডকে রুকইয়ার অডিও বলে। এ ছাড়া স্বাভাবিক কুরআন তিলাওয়াতও রুকইয়াহ হিসেবে শোনা যায়।

রুকইয়াহ শোনার ক্ষেত্রে যতটা গুরুত্ব দিয়ে, মনোযোগ এবং ইয়াকিনের সাথে শুনতে পারবেন, তত বেশি উপকার আশা করা যাবে। শোনার সময় মনে মনে নিয়ত করবেন—'আমার এই সমস্যার জন্য শুনছি।' এ সময় অজু করা আবশ্যক না, তবে করলে

ভালো। রুকইয়াহ সাপোর্ট বিডির ওয়েবসাইট থেকে প্রয়োজনীয় কিছু রুকইয়ার অডিও ডাউনলোড করা বা শোনা যাবে।[১৪]

অন্য কোথাও থেকে শুনতে চাইলে খেয়াল রাখবেন, অডিওতে হারাম বা নাজায়েজ কিছু আছে কি না। নিজে না বুঝলে কোনো আলেমকে দিয়ে যাচাই করিয়ে নেবেন। অনেক সময় অতিরিক্ত সাউন্ড এডিটের ফলে তিলাওয়াতের মাঝে বিকৃতি দেখা যায়, আর সর্বনিম্ন ক্ষতি হচ্ছে কৃত্রিম ইফেক্টের জন্য তিলাওয়াতের রুহানিয়াত নষ্ট হয়ে যায়। তাই এ ব্যাপারেও সতর্ক থাকবেন।

মনে রাখা উচিত, রুকইয়ার অডিও একটি সহযোগী পথ্যের মতো, এটাই রুকইয়াহ না। অন্য কিছু না করে শুধু অডিও শুনতে থাকলে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার জন্য কষ্ট বেশি হতে পারে। আপনি যদি নিজে তিলাওয়াত করতে পারেন, সেটাই সবচেয়ে ভালো। নিজে বা অন্য কেউ সরাসরি পাঠ করাই মূলত রুকইয়াহ।

* * *

---

১৪. ঠিকানা, ruqyahbd.org/download

বদনজর সমস্যা

ধারণা

আরবিতে বদনজরকে বলে 'আল-আইন', ইংরেজিতে বলে 'ইভিল আই'। এটা সাধারণত অনিচ্ছাকৃত ঘটে। চমৎকার কিছু দেখলে মানুষের অন্তরে কখনো বিশেষ অবস্থার সৃষ্টি হয়, এই সময় অন্তরের একটি ক্ষতিকর প্রভাব ওই ব্যক্তি বা বস্তুর ওপর পড়ে। যাকে বদনজর বলা হয়। এটা হিংসা বা লোভের জন্য হতে পারে, আবার অতি মুগ্ধতা থেকেও হতে পারে। তবে জাদুকর-তান্ত্রিকরা কিছু শয়তানি পদ্ধতি অবলম্বন করে ইচ্ছাকৃতভাবেও বদনজর দিতে পারে।

আয়েশা রা. থেকে বর্ণিত, রাসুল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেন, তোমরা বদনজর থেকে আল্লাহর কাছে পানাহ চাও, কেননা বদনজর সত্য।[১৫]

[১৫]. ইবনে মাজাহ, ৩৫০৮

নিরাপদ থাকার উপায়

কারও ভালো বিষয় জেনে অবাক হলে, তখন মাশাআল্লাহ (আল্লাহ যেমনটা চেয়েছিলেন) অথবা বারাকাল্লাহু ফিকা (আল্লাহ তোমাকে বরকত দিন) বললে কোনো ক্ষতি হয় না।

এ ছাড়া নিজের ও সন্তানদের জন্য প্রতিদিনের হিফাজতের আমল করা উচিত, যা বইয়ের শেষে দেওয়া হয়েছে। পাশাপাশি এ ধরনের পরিস্থিতিতে মনে মনে বদনজর ও হিংসা থেকে আল্লাহর কাছে আশ্রয় চাইলে ক্ষতি থেকে বাঁচা যাবে। আর আক্রান্ত হওয়ার ব্যাপারে বুঝতে পারলে দ্রুত বদনজরের রুকইয়াহ করে ফেললে ইনশাআল্লাহ সমস্যা বেশি বাড়তে পারবে না।

আক্রান্ত হওয়ার লক্ষণ

বদনজরে আক্রান্ত হওয়ার অনেক লক্ষণ রয়েছে, এর মাঝে কয়েকটি হলো—

১. কেউ পড়ালেখা, ব্যবসায় বা কোনো কাজে অনেক ভালো ছিল, হঠাৎ ধস নামা।

২. কোনোকিছুতে মন দিতে না পারা। ইবাদত, কাজকর্ম, পড়াশোনা থেকে আগ্রহ উঠে যাওয়া।

৩. প্রায়শই শরীর দুর্বল থাকা, ক্লান্ত ভাব লেগেই লাগা। ক্ষুধামন্দা।

৪. বুক ধড়ফড় করা। সবসময় দমবন্ধ বা অস্বস্তি লাগা। অকারণে মেজাজ বিগড়ে থাকা।

৫. অতিরিক্ত চুল পড়া। পেটে অতিরিক্ত গ্যাস হওয়া। ওষুধ-পথ্যে কোনো ফায়দা না পাওয়া।

৬. একের পর এক অসুখ লেগে থাকা, দীর্ঘ চিকিৎসাতেও ভালো না হওয়া।

৭. ব্যবসায়-লেনদেনে ঝামেলা লেগেই থাকা। সবকিছুতেই লস হওয়া। বিপদ লেগেই থাকা।

বদনজর-আক্রান্তদের সাথে এই লক্ষণগুলোর বেশ কয়েকটি মিলে, এ ছাড়াও রুকইয়ার আয়াত শুনলে প্রচুর ঘুম আসে আর ক্লান্ত হয়ে পড়া, এ থেকেও নজরের ব্যাপারে বোঝা যায়।

'**জিনের বদনজরের** ক্ষেত্রে এসবের পাশাপাশি আরও কিছু উপসর্গ দেখা যায়, যেমন ওয়াসওয়াসার সমস্যা বেড়ে যায়, ভয়ভয় লাগে, হঠাৎ মনে হয় আশেপাশে কেউ আছে, অথবা একটা ছায়া চলে গেল। এ ছাড়া অনেক সময় জিনের আসরের কিছু লক্ষণ অল্প মাত্রায় দেখা যায়।

শুধু বদনজরের কারণে মানুষের অকল্পনীয় ক্ষতি হতে পারে। রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, আল্লাহর ফয়সালা ও তাকদিরের পর আমার উম্মতের বড় একাংশ মারা যাবে বদনজরের কারণে।[১৬]

---

[১৬]. মুসনাদে আবু দাউদ তয়ালিসি, ১৮৫৮

বদনজরের জন্য রুকইয়াহ

পদ্ধতি ১ : যদি জানা যায় বা অনুমান করা যায় অমুকের নজর দ্বারা আক্রান্ত হয়েছে, তাহলে তাকে অজু করতে বলুন, অথবা হাত-মুখ ধৌত করতে বলুন, এরপর এই হাত-মুখ ধোয়া পানি একটা পাত্রে জমা করে আক্রান্তের গায়ে ঢেলে দিন। এতে নজরের সমস্যা কেটে যাবে ইনশাআল্লাহ।

পদ্ধতি ২ : যদি জানা না যায়, তাহলে দোয়া-কালাম পড়ে রুকইয়াহ করতে হবে। আর বদনজরের সেলফ রুকইয়াহ মূলত দুইটি কাজ।

এক. বদনজর থেকে আরোগ্যের নিয়তে রুকইয়ার আয়াতগুলো তিলাওয়াত করবেন (বইয়ের শেষে আয়াতগুলো আছে)। অথবা রুকইয়ার অডিও তিলাওয়াত শুনবেন। প্রতিদিন সর্বনিম্ন পৌনে একঘণ্টা থেকে সর্বোচ্চ যত বেশি সম্ভব হয়। রুকইয়াহ সাপোর্ট বিডির ওয়েবসাইটে বদনজরের রুকইয়ার স্বতন্ত্র অডিও আছে।

দুই. রুকইয়াহ শোনার পাশাপাশি পূর্বের অনুচ্ছেদে উল্লেখিত ১ম বা ২য় নিয়মে রুকইয়ার গোসল করবেন। প্রথম নিয়মের গোসল বেশি উপকারী।

আর এভাবে লাগাতার ৩ থেকে ৭ দিন রুকইয়াহ করবেন। প্রয়োজনে কয়েক দিন বিরতি দিয়ে আবার একই নিয়মে রুকইয়াহ করবেন। একদম সমস্যা দূর হওয়া পর্যন্ত।

যাদের একটুতেই নজর লাগে, তাদের সমস্যা ভালো হওয়ার পরেও সুরক্ষার নিয়তে কয়েক দিন রুকইয়াহ করা উচিত। (এরকম নিয়ত

করবেন, আমার যেন সহজে নজর না লাগে এজন্য রুকইয়াহ করছি।) রুকইয়ার পর সমস্যা দূর হয়েছে বোঝার উপায় হলো, রুকইয়ার আয়াত শুনলে বা পড়লে তখন আর কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা যাবে না।

পদ্ধতি ৩ : বাচ্চা অথবা শিশুদের নজরের সমস্যার জন্য রুকইয়াহ করতে চাইলে প্রথমে নিয়ত ঠিক করে নিন, এরপর সুরা ইখলাস, ফালাক, নাস কয়েকবার এবং এই দোয়াটি কয়েকবার পড়ে ফুঁ দিন—

«أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللهِ التَّامَّةِ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَامَّةٍ»

আমরা আল্লাহর পরিপূর্ণ কল্যাণময় বাক্যাবলির দ্বারা প্রতিটি শয়তান, ক্ষতিকর বিষাক্ত জীব এবং অনিষ্টকারী বদনজর থেকে আশ্রয় প্রার্থনা করছি।

এভাবে পরপর কয়েক দিন সকাল-বিকাল রুকইয়াহ করুন। সমস্যা যদি বেশি হয়, তাহলে এসব পড়ে পানিতে ফুঁ দিয়ে গোসল করিয়ে দিন। আল্লাহ চান তো সমস্যা চলে যাবে। বড় কেউ নিজে নিজে রুকইয়াহ করতে না পারলে তার ক্ষেত্রেও এই নিয়মে রুকইয়াহ করতে পারবেন।

উল্লিখিত দোয়াটি পড়ে রাসুল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম তার নাতি হাসান এবং হুসাইন রা.-কে ফুঁ দিয়ে দিতেন, ইবরাহিম আলাইহিস সালামও নিজের ছেলেদের জন্য এটি পড়তেন।[১৭]

---

[১৭]. বুখারি, ৩১৯১

জিনের আসর

ধারণা

মানবদেহের কোনো অংশে জিন অবস্থান করে, রোগীর আবেগ-অনুভূতিতে প্রভাব বিস্তার করে, কখনো রোগীকে শারীরিক বা মানসিকভাবে অসুস্থ করে দেয়। ক্ষেত্রবিশেষে মস্তিষ্কের সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ নিয়ে রোগীর মুখ দিয়ে কথা বলে, হাত দিয়ে উপস্থিত অন্যদের আক্রমণ করে। এই অবস্থাকে জিনের আসর, ইংরেজিতে জিন পজেশন এবং ডেমোনিক পজেশন, আরবিতে মাসসুশ শাইতন এবং সর'উল জিন বলা হয়।

আল্লাহ তাআলা বলেন—

﴿الَّذِيْنَ يَأْكُلُوْنَ الرِّبَا لَا يَقُوْمُوْنَ إِلَّا كَمَا يَقُوْمُ الَّذِىْ يَتَخَبَّطُهُ الشَّيْطَانُ مِنَ الْمَسِّ ۚ ذٰلِكَ بِأَنَّهُمْ قَالُوْا إِنَّمَا الْبَيْعُ مِثْلُ الرِّبَا ۗ وَأَحَلَّ اللّٰهُ الْبَيْعَ وَحَرَّمَ الرِّبَا﴾

যারা সুদ খায়, তারা কিয়ামতে এমনভাবে দণ্ডায়মান হবে, যেন শয়তান আসর করে তাদেরকে পাগল বানিয়ে দিয়েছে।

(তাদের এই অবস্থার কারণ) এই যে, তারা বলেছিল, ক্রয়-বিক্রয়ও তো সুদ নেওয়ার মতোই। অথচ আল্লাহ তাআলা ক্রয়-বিক্রয় বৈধ করেছেন এবং সুদ হারাম করেছেন।[১৮]

উসমান ইবনে আবিল আস রা. থেকে বর্ণিত, তিনি রাসুল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের নিকট এসে বলেছিলেন, হে আল্লাহর রাসুল! নামাজের সময় আমার সামনে কী যেন চলে আসে। তখন আমার এটাও মনে থাকে না যে, আমি কী নামাজ পড়ছি। তিনি বলেন, এটা শয়তান (এর কারণে হয়)। আমার কাছে এসো। আমি তার নিকটে গিয়ে হাঁটু গেড়ে বসলাম। তিনি নিজ হাতে আমার বুকে মৃদু আঘাত করলেন এবং আমার মুখে লালা দিয়ে বললেন, আল্লাহর শত্রু, বের হয়ে যা। তিনি এমনটা তিনবার করলেন। এরপর বললেন, যাও, নিজের কাজে যাও। উসমান রা. বলেন, আমার জীবনের শপথ, এরপর শয়তান আর কখনো সমস্যা করতে পারেনি।[১৯]

জিনের ক্ষতি থেকে নিরাপদ থাকতে করণীয়

অহেতুক কুকুর, বিড়াল না মারা। সাপ দেখলে সাথে সাথে না মারা, বরং প্রথমে তাড়িয়ে দেওয়া, এভাবে তিনবার বলা, 'জিন হলে চলে যাও।' গর্তে প্রসাব না করা। অন্ধকারে বা উঁচু থেকে কিছু ফেলার সময় বিসমিল্লাহ বলা। অশ্লীল গুনাহ (জিনা, পর্নগ্রাফি, হস্তমৈথুন) থেকে দূরে থাকা। সন্ধ্যাবেলায় বাচ্চাদের বাইরে বের

---

১৮. সুরা বাকারা, ২৭৫
১৯. ইবনু মাজাহ, ৩৫৪৮

হতে না দেওয়া। খাবারের পাত্র ঢেকে রাখা। বাড়িতে প্রবেশের সময়, দরজা-জানালা বন্ধের সময় এবং খাবার আগে বিসমিল্লাহ বলা। নিয়মিত অন্যান্য মাসনুন জিকিরগুলো করা।

জিন-আক্রান্ত হওয়ার লক্ষণ

জিন দ্বারা আক্রান্ত হওয়ার অনেকগুলো লক্ষণ রয়েছে, এর মাঝে কয়েকটি হচ্ছে—

১. রাতে ঠিকমতো ঘুমাতে না পারা। ঘুমালেও বারবার জেগে ওঠা।

২. প্রায়শই ঘুমের মাঝে বোবা ধরা। কখনো মনে হওয়া কেউ খারাপ কিছু করতে চাইছে।

৩. ঘুমালেই ভয়ংকর স্বপ্ন দেখা। উঁচু থেকে পড়ে যেতে বা কোনো প্রাণীকে আক্রমণ করতে দেখা। স্বপ্নে জিন-ভূত বা অদ্ভুত ধরনের মানুষ দেখা।

৪. দীর্ঘদিনের মাথাব্যথা, অথবা অন্য কোনো অঙ্গে সবসময় ব্যথা থাকা। এজন্য ওষুধ খেয়ে তেমন উপকার না হওয়া।

৫. নামাজ, তিলাওয়াত, জিকির-আজকারে আগ্রহ উঠে যাওয়া। ক্ষেত্রবিশেষে আজান বা কুরআন তিলাওয়াত সহ্য না হওয়া।

৬. ঘুমের মাঝে হাঁটাচলা করা বা দৌড় দেওয়া (sleep walking)।

৭. মেজাজ বিক্ষিপ্ত হয়ে থাকা, একটুতেই রেগে যাওয়া। সবসময় মানসিক অস্থিরতায় ভোগা।

৮. হঠাৎ অজ্ঞান হয়ে যাওয়া। দাঁতে দাঁত লেগে ফিট হয়ে যাওয়া।

জিনের দ্বারা আক্রান্ত হলে বোঝার উপায়

জিন-আক্রান্তদের সাথে ওপরের লক্ষণগুলোর বেশ কিছু মিল পাওয়া যায়। এ ছাড়া আক্রান্ত হওয়ার আরও লক্ষণ আছে। আর আক্রান্ত ব্যক্তির কানের কাছে রুকইয়ার আয়াতগুলো পড়তে থাকলে রাগান্বিত হয়ে ওঠে, চিৎকার করে, আক্রমণাত্মক হয়ে যায়, বারবার তিলাওয়াত বন্ধ করতে বলে। কখনো অজ্ঞান হয়ে যায়। এরপর রোগীর মুখ দিয়ে জিন কথা বলে ওঠে। এভাবে জিনের আসরের রোগী শনাক্ত করা যায়।

তবে লক্ষণীয় বিষয় হলো, সন্দেহজনক ব্যক্তির ওপর রুকইয়ার সময় এমন নিয়ত করা উচিত হবে না, এর ওপর জিনের আসর হোক। তাহলে জিনের আসর ছিল না এমন ব্যক্তির ওপরেও আসর হতে পারে। আর একবার আসর করলে বারবার করে। তাই যেচে পড়ে বিপদ ডেকে আনবেন না। সুস্থতার নিয়তে রুকইয়াহ করবেন, শরীরে জিন লুকিয়ে থাকলে একসময় বাধ্য হয়েই প্রকাশ পাবে। সেটার জন্য চিকিৎসা করবেন।

জিনের আসরের জন্য চিকিৎসা

যিনি রুকইয়াহ করবেন তিনি প্রথমে ওই জায়গার পরিবেশ ঠিকঠাক আছে কি না খেয়াল করবেন। প্রথম অধ্যায়ে বলা বিষয়গুলো খেয়াল করে প্রস্তুতি নেবেন। এরপর সুরা ইখলাস, সুরা ফালাক, সুরা নাস পড়ে হাতে ফুঁ দিয়ে নিজের শরীরে হাত বুলিয়ে বন্ধ করে নেবেন। এরপর রুকইয়াহ শুরু করবেন।

রোগীর কানের কাছে উঁচু আওয়াজে রুকইয়ার আয়াতগুলো পড়তে থাকবেন। নিয়ত করবেন এই ব্যক্তির সুস্থতার জন্য রুকইয়াহ করছি। রুকইয়ার অনেক আয়াত আছে সেগুলো শেষে বলা হবে। তবে জিনের রোগীর রুকইয়ার জন্য স্বাভাবিকভাবে—

১. সুরা ফাতিহা।

২. সুরা বাকারা ১-৫, আয়াতুল কুরসি এবং শেষ ২ আয়াত।

৩. সুরা ইখলাস, সুরা ফালাক, সুরা নাস। সম্ভব হলে এর সাথে—

৪. সুরা বাকারা ১০২ নম্বর, সুরা মুমিনুনের ১১৫-১১৮ নম্বর, সুরা সফফাতের প্রথম ১০ আয়াত এবং সুরা জিনের ১-৯ আয়াত পড়া যেতে পারে।

৫. সাথে সকাল-সন্ধ্যায় মাসনুন দোয়াগুলো পড়েও রুকইয়াহ করা যেতে পারে।

জিন ছেড়ে দেওয়া পর্যন্ত এগুলো বারবার পড়তে থাকুন। পড়ার মাঝে মাঝে রোগীর ওপর ফুঁ দিতে পারেন, (বৈধ ক্ষেত্রে) মাঝে মাঝে রোগীর মাথায় হাত রেখে পড়ুন। কিছু সময় পরপর পানিতে ফুঁ দিয়ে রোগীর মুখে এবং হাতে-পায়ে ছিটিয়ে দিন। পানি খেতে দিন। রোগী যদি অজ্ঞান হয়ে যায় এবং জিন কথা বলতে শুরু করে, তাহলে তিলাওয়াতের মাঝে মাঝে তাকে চলে যাওয়ার ব্যাপারে নির্দেশ দেবেন, এরপর আবার অবিরত তিলাওয়াত চালু রাখবেন। এ ছাড়া জিনের রুকইয়াহ চলাকালীন অথবা রুকইয়ার আগে-পরে রোগীর কানের কাছে আজান দেওয়া বেশ উপকারী।

জিনের রোগীর ক্ষেত্রে সাধারণত কথা বলে ওয়াদা নিয়ে জিনকে বিদায় করতে হয়। এ ক্ষেত্রে জিন-শয়তানের কথায় ঘাবড়ানো যাবে না, তার কথা সহজে বিশ্বাসও করা যাবে না। কারণ, জিন-শয়তান প্রচুর মিথ্যা কথা বলে। কোনো হুমকি-ধমকি দিলে তাকেই উলটো ধমক দিতে হবে। শয়তান চাইবে অনর্থক কথাবার্তা বলে আপনার তিলাওয়াত থামিয়ে রাখতে, আরও বিভিন্নভাবে ধোঁকা দিতে, এসবে পাত্তা দেওয়া যাবে না। কথা কম বলে, বেশি বেশি তিলাওয়াত করে যেতে হবে।

খেয়াল করার বিষয় হলো, গাইরে মাহরামকে স্পর্শ করা হারাম, তাই এমন কারও ওপর রুকইয়াহ করতে চাইলে তিলাওয়াত করবেন, ফুঁ দেবেন, পানি ছিটিয়ে দেবেন। কিন্তু রোগীকে সরাসরি স্পর্শ করবেন না, বরং রোগীর সাথের মাহরামকে বলবেন ধরে রাখতে।

মোটকথা, যিনি রুকইয়াহ করবেন তাকে উপস্থিতবুদ্ধির পরিচয় দিতে হবে। একদিনে না গেলে পরপর কয়েক দিন, কিংবা কিছুদিন পরপর ঘণ্টাখানেক বা আরও বেশি সময় এভাবে রুকইয়াহ করে যেতে হবে, এবং অন্যান্য সময়ে প্রচুর পরিমাণে রুকইয়ার অডিও তিলাওয়াত শোনাতে হবে। ইনশাআল্লাহ একপর্যায়ে শয়তান পালাতে বাধ্য হবে।

আর রুকইয়াহ শেষে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নিয়ন্ত্রণের ব্যাপারে পূর্বে যা আলোচনা হয়েছে, সেগুলো অনুসরণ করবেন।

রুকইয়াহ-পরবর্তী সময়ে স্থায়ী সুস্থতার নিয়তে রোগীর প্রতিদিন রুকইয়ার আয়াতগুলো তিলাওয়াত করা বা শোনা উচিত, মাঝে মাঝে রুকইয়ার গোসল করা উচিত। এবং প্রতিদিন অবশ্যই হিফাজতের আমল তথা মাসনুন দোয়াগুলো পড়া উচিত। এক-দেড়মাস পর আবার সরাসরি রুকইয়াহ করে দেখা উচিত কোনো সমস্যা আছে কি না।

গুরুত্বপূর্ণ নোট : জিনের জটিল সমস্যার ক্ষেত্রে শুরুতেই সেলফ রুকইয়াহ করা অনেকের জন্য কষ্টকর হয়, তাই মাঝে মাঝে কেউ সরাসরি রুকইয়াহ করলে ভালো হয়। পাশাপাশি সেলফ রুকইয়াহ হিসেবে নিজেও যত বেশি সম্ভব রুকইয়ার আয়াতগুলো শুনলে, তিলাওয়াত করলে এবং মাঝেমধ্যেই রুকইয়ার গোসল করলে দ্রুত সুস্থতা পাওয়া যাবে ইনশাআল্লাহ।

* * *

বাড়িতে জিনের উৎপাত থাকলে করণীয়

বাড়িতে জিনের কোনো সমস্যা থাকলে পরপর তিনদিন সম্পূর্ণ সুরা বাকারা তিলাওয়াত করুন, এরপর আজান দিন। তাহলে ইনশাআল্লাহ সমস্যা ঠিক হয়ে যাবে। অধিক ফায়দার জন্য চাইলে সুরা বাকারা পড়ার মাঝে মাঝে পানিতে ফুঁ দিয়ে, সব শেষে পুরো বাড়িতে পানিটা ছিটিয়ে দিতে পারেন।

তিলাওয়াত না করে যদি প্রতিদিন সুরা বাকারার অডিও প্লে করে মনোযোগ দিয়ে শোনা হয়, তবুও ফায়দা হবে ইনশাআল্লাহ। কিন্তু সবচেয়ে ভালো ফল পেতে তিলাওয়াত করা উচিত। তাহলে আল্লাহ চান তো খুব দ্রুত সমস্যা চলে যাবে।

এরপর প্রতিমাসে অন্তত এক-দুইদিন সুরা বাকারা পড়বেন। আর ঘরে প্রবেশের সময়, বের হওয়ার সময়, দরজা-জানালা বন্ধের সময় বিসমিল্লাহ বলবেন। সন্ধ্যাবেলায় জানালা বন্ধ রাখবেন। ঘরে কোনো পুতুল অথবা মূর্তি রাখবেন না, কোনো প্রাণী বা মানুষের ছবি ঝুলিয়ে রাখবেন না। বাড়িকে গানবাজনা থেকে মুক্ত রাখবেন। তাহলে আশা করা যায়, আর কোনো সমস্যা হবে না।

নোট : নতুন কোনো বাড়িতে গেলেও শুরুতে এই কাজগুলো করা উচিত। তাহলে পূর্ব থেকে কোনো সমস্যা থাকলে দূর হয়ে যাবে।

জাদুগ্রস্ত

ধারণা

কালোজাদু মূলত শয়তান ও জাদুকরের মাঝে সম্পাদিত বিশেষ নির্ভর কাজ। এতে শয়তানের নির্দেশনা অনুযায়ী জাদুকর বিশেষ কিছু আচার-আচরণ পালন করে। যেমন মানুষের নাম, পিতামাতার নাম, ব্যবহৃত কাপড় বা শরীরের অংশ, ছবি ইত্যাদি সংগ্রহ করে শয়তানের পূজা-অর্চনা করে, ফলে মানুষ ক্ষতিগ্রস্ত হয়। কখনো মানুষকে কারও প্রতি আসক্ত করার জন্য জাদু করা হয়, কখনো কারও সাথে বিচ্ছেদের জন্য জাদু করা হয়। কখনো জাদু করে মানুষের পেছনে জিন-শয়তান লাগিয়ে দেওয়া হয়, যেটি একের পর এক ক্ষতি করতে থাকে। মানুষের মতো পশু-পাখির ওপরেও জাদুকর শয়তানরা জাদু করে থাকে।

আল্লাহ তাআলা বলেন—

﴿وَاتَّبَعُوا مَا تَتْلُوا الشَّيَاطِينُ عَلَىٰ مُلْكِ سُلَيْمَانَ ۖ وَمَا كَفَرَ سُلَيْمَانُ وَلَٰكِنَّ الشَّيَاطِينَ كَفَرُوا يُعَلِّمُونَ النَّاسَ السِّحْرَ وَمَا أُنزِلَ عَلَى الْمَلَكَيْنِ بِبَابِلَ هَارُوتَ وَمَارُوتَ ۚ وَمَا يُعَلِّمَانِ مِنْ أَحَدٍ حَتَّىٰ يَقُولَا إِنَّمَا نَحْنُ فِتْنَةٌ فَلَا

تَكْفُرْ ۖ فَيَتَعَلَّمُونَ مِنْهُمَا مَا يُفَرِّقُونَ بِهِ بَيْنَ الْمَرْءِ وَزَوْجِهِ ۚ وَمَا هُم بِضَارِّينَ بِهِ مِنْ أَحَدٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ ۚ وَيَتَعَلَّمُونَ مَا يَضُرُّهُمْ وَلَا يَنفَعُهُمْ ۚ وَلَقَدْ عَلِمُوا لَمَنِ اشْتَرَاهُ مَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ مِنْ خَلَاقٍ ۚ وَلَبِئْسَ مَا شَرَوْا بِهِ أَنفُسَهُمْ ۚ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ﴾

তারা ওই শাস্ত্রের অনুসরণ করল, যা সুলাইমানের রাজত্বকালে শয়তানরা আবৃত্তি করত। সুলাইমান কুফরি করেনি; বরং শয়তানরাই কুফরি করেছিল। তারা মানুষকে জাদুবিদ্যা এবং বাবেল শহরে হারুত ও মারুত দুই ফেরেশতার প্রতি যা অবতীর্ণ হয়েছিল, তা শিক্ষা দিত। তবে তারা দুজন এ কথা না বলে কাউকে শিক্ষা দিত না, 'আমরা পরীক্ষার জন্য; সুতরাং তুমি কাফের হয়ো না।' এরপর তারা তাদের কাছ থেকে এমন জাদু শিখত, যার দ্বারা স্বামী-স্ত্রীর মাঝে বিচ্ছেদ ঘটে। তবে তারা জাদু দিয়ে আল্লাহর ইচ্ছা ছাড়া কারও ক্ষতি করতে পারত না। এবং তারা তাই শিখত, যা তাদের ক্ষতি করে; উপকার করে না। তারা ভালোভাবে জানে, যে জাদুচর্চা করে, পরকালে তার জন্য কোনো অংশ নেই, আর যার বিনিময়ে তারা নিজেদের বিক্রি করেছে তা খুবই মন্দ। যদি তারা জানত...।[২০]

---

[২০]. সুরা বাকারা, ১০২

> রাসুল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, সাতটি ধ্বংসাত্মক জিনিস থেকে দূরে থাকো। সাহাবিরা জিজ্ঞেস করলেন, হে আল্লাহর রাসুল! সেই জিনিসগুলো কী? তিনি বললেন, আল্লাহর সাথে শরিক করা, জাদুবিদ্যা শেখা ও তার চর্চা করা, যে জীবকে হত্যা করা আল্লাহ নিষিদ্ধ করেছেন, তাকে অবৈধভাবে হত্যা করা, সুদি লেনদেন করা, ইয়াতিমের ধন আত্মসাৎ করা, যুদ্ধক্ষেত্র থেকে পালিয়ে যাওয়া, পবিত্র চরিত্রের অধিকারিণী মুমিন নারীর ওপর অপবাদ দেওয়া।[২১]

জাদুর ব্যাপারে যেহেতু স্পষ্টভাবেই কুরআন এবং হাদিসে অনেকবার এসেছে, তাই কোনো মুসলিমের জন্য জাদুর অস্তিত্ব অস্বীকার করা বৈধ নয়।

জাদুর ক্ষতি থেকে নিরাপদে থাকতে করণীয়

জাদুর ক্ষতি থেকে বাঁচতে কয়েকটি বিষয়ে লক্ষ রাখবেন, ফরজ-ওয়াজিব ইবাদতগুলো ঠিকমতো আদায় করবেন। প্রতিদিনের মাসনুন আমলগুলো গুরুত্বের সাথে মনোযোগ দিয়ে করবেন। ব্যবহৃত জিনিস, যেমন চিরুনি, কাপড়ের অংশ ইত্যাদি যেন চুরি না হয় এ ব্যাপারে সতর্ক থাকবেন। কাউকে কাপড়চোপড় দান করার আগে ভালোভাবে ধৌত করে দেবেন। পিরিয়ডের সময় ব্যবহৃত কাপড়, স্যানিটারি প্যাড সতর্কতার সাথে নষ্ট করবেন, সম্ভব হলে পুঁতে ফেলবেন। কাউকে খাবারে কিছু মেশাতে দেখলে সেটা খাবেন

---

[২১]. বুখারি, ২৬১৫

না। কাউকে আপনার উঠানে বা দরজার সামনে কিছু ছিটাতে বা পুঁতে রাখতে দেখলে তাকে সাবধান করে দেবেন, নিজেরাও সতর্ক হবেন। সন্দেহজনক কিছু পেলে নিয়ম অনুযায়ী নষ্ট করবেন এবং নিজেদের জন্য রুকইয়াহ করবেন।

আরও গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো, কখনোই কবিরাজ, তান্ত্রিক, বা সন্দেহজনক পদ্ধতিতে ঝাড়ফুঁককারীর কাছে যাবেন না। অসংখ্য মানুষ স্বেচ্ছায় কবিরাজের কাছে যাওয়ার ফলে জাদু-আক্রান্ত হয়।

জাদু বা ব্ল্যাক ম্যাজিকে আক্রান্ত হওয়ার লক্ষণ

জাদুর রোগীদের মাঝে আমভাবে বেশ কিছু সমস্যা দেখা যায়। যেমন—

১. হঠাৎ কারও প্রতি তীব্র ভালোবাসা অথবা ঘৃণা তৈরি হওয়া, যা আগে ছিল না।

২. বিশেষ কোনো কারণ ছাড়া জটিল-কঠিন রোগে ভোগা। যার চিকিৎসা করলেও কোনো লাভ হয় না।

৩. পরিবারের মধ্যে একটুতেই ঝগড়াঝাঁটি লাগা। বিশেষত স্বামী-স্ত্রীর মাঝে। অথবা অন্য সবার সাথে আচরণ স্বাভাবিক, শুধু নিজেরা কথা বলতে গেলেই ঝামেলা হওয়া।

৪. মেয়েদের সাদাস্রাব এবং পিরিয়ড-সংক্রান্ত অন্যান্য সমস্যা লেগেই থাকা।

৫. বারবার বিয়ে ভেঙে যাওয়া বা গর্ভের বাচ্চা নষ্ট হওয়া।

৬. প্রায়শই পেটে অথবা মেরুদণ্ডের নিচের দিকে ব্যথা করা।
৭. প্রতিদিন বা প্রতিবছর নির্দিষ্ট কোনো সময়ে মেজাজ খারাপ থাকা, মাথা ব্যথা অথবা অসুস্থ থাকা।
৮. মাঝেমধ্যেই স্বপ্নে কিছু খেতে দেখা, কোনো প্রাণীকে ধাওয়া করতে দেখা। একই জায়গা বা বস্তু বারবার দেখা।

অনেক সময় জাদুকর জাদু করতে জিনের সাহায্য নেয়, তাই জাদুগ্রস্ত রোগীর মাঝে জিন-আক্রান্তের কিছু লক্ষণও দেখা যায়। এ ছাড়াও বিভিন্ন পদ্ধতির জাদুর ভিন্ন ভিন্ন উপসর্গ রয়েছে, কলেবর সংক্ষিপ্ত বিধায় সেসব আলোচনা পরিহার করা হলো।

জাদু-আক্রান্ত হলে বোঝার উপায়

ওপরের এক বা একাধিক লক্ষণের সাথে মিল পাওয়া যাবে। আর জাদু-আক্রান্ত ব্যক্তির ওপর রুকইয়ার আয়াতগুলো পড়লে, পড়ে পানি খেলে, অথবা অডিও শুনলে অস্বাভাবিক অনুভূতি হবে। যেমন প্রচণ্ড মাথা ব্যথা, বমি আসা, বুক ধড়ফড় করা, শরীর অবশ হয়ে আসা ইত্যাদি। নিয়মিত চিকিৎসা করে সুস্থ হলে, তখন দীর্ঘসময় রুকইয়ার আয়াত শুনলে বা পড়লেও কোনো সমস্যা দেখা যাবে না।

আরেকটি বিষয় লক্ষণীয়, জাদুকরদের স্বভাব হলো নিত্যনতুন শয়তানি করে পেছনে লেগে থাকা। এজন্য রোগীদের উচিত হবে প্রতিদিনের হিফাজতের আমল খুব গুরুত্বের সাথে করা, আর খুব বেশি বেশি দোয়া করা, যেন আল্লাহ তাআলা ওদের বিরুদ্ধে যথেষ্ট হয়ে যান, আর আপনাকে হিফাজত করেন।

জাদুর সমস্যার জন্য রুকইয়াহ

জাদুর ধরন অনুযায়ী বিভিন্ন প্রকার রুকইয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়। তবে প্রসিদ্ধ কমন পরামর্শ এখানে বলা হচ্ছে।

নিজে নিজে রুকইয়াহ করতে চাইলে, প্রথমে কেন রুকইয়াহ করছেন নিয়ত ঠিক করে নিন। এরপর ইসতিগফার, দরুদ শরিফ পড়ে আল্লাহর সাহায্য চেয়ে রুকইয়াহ শুরু করুন। তারপর রুকইয়ার আয়াতগুলো (যা বইয়ের শেষে আছে) পাঠ করে অথবা কয়েকবার শুনে নিশ্চিত হয়ে নিন আসলেই সমস্যা আছে কি না। অডিও শুনতে চাইলে কোনো কারির সাধারণ রুকইয়াহ অথবা সিহরের রুকইয়াহ শুনতে পারেন। রুকইয়ার প্রতিক্রিয়া দেখে সমস্যার ব্যাপারে নিশ্চিত হলে এরপর নিচের নিয়মে সেলফ রুকইয়াহ করতে থাকুন।

সামনাসামনি রুকইয়াহ করার মতো কেউ থাকলে, প্রথমে জিনের রোগীর রুকইয়ার মতোই রুকইয়ার আয়াত এবং দোয়াগুলো পড়ে রুকইয়াহ করবেন। তবে এর মাঝে সুরা আরাফ, ইউনুস, তহার আয়াতগুলো এবং সুরা ফালাক বেশি বেশি পড়বেন। যদি জিন চলে আসে, তাহলে জিজ্ঞেস করবেন কেন আসর করেছে, জাদুর জিনিসগুলো কোথায় রাখা আছে। সত্য বলতে পারে, আবার মিথ্যাও বলতে পারে। যাই বলুক, এরপর জিনের রোগীর রুকইয়ার মতো চলে যেতে নির্দেশ দেবেন। এবং শেষে ওয়াদা নিয়ে ছেড়ে দেবেন।

জাদুর জিন অনেকসময় জাদুর প্রভাবেই শরীর থেকে বের হতে পারে না, এ ক্ষেত্রে কিছুদিন বরইপাতার গোসল বা নিচের নিয়মে

সেলফ রুকইয়াহ করে জাদু নষ্ট হলে বা জাদু দুর্বল হয়ে গেলে এরপর বের করা সহজ হয়।

জিন শরীরে থাকাকালীন কোনো জায়গার কথা বললে, পরে দ্রুত খোঁজ নিয়ে দেখবেন আসলেই সেখানে জাদুর কিছু আছে কি না, খুঁজে পেলে পরের অনুচ্ছেদে বলা নিয়মে সেগুলো নষ্ট করবেন। তাহলে রোগী দ্রুত সুস্থ হবে ইনশাআল্লাহ। এ ছাড়া প্রতি রাতে নফল সালাত আদায় করে আল্লাহর কাছে দোয়া করলেও অনেকে জাদুর জিনিসের ব্যাপারে জানতে পারে। যাইহোক, খুঁজে পেলে তো ভালো, না পেলে এটা নিয়ে বেশি চিন্তিত হবেন না। রুকইয়াহ করে জাদুর সমস্যা আছে বুঝতে পারলে এরপর থেকে নিচের নিয়মে সেলফ রুকইয়াহ করতে বলবেন, আর মাসখানেক পরপর সরাসরি রুকইয়াহ করে অবস্থা যাচাই করবেন।

জাদুর জন্য সেলফ রুকইয়ার নিয়ম

সমস্যা যাচাই করা হলে একটি পাত্রে পানি নিন, এরপর নিচের আয়াতগুলো ৩ বার অথবা ৭ বার করে পড়ুন, পড়ার মাঝেমধ্যে পানিতে ফুঁ দিন—

ক. সুরা ফাতিহা এবং আয়াতুল কুরসি।

খ. সুরা আ'রাফ ১১৭-১২২, ইউনুস ৮১-৮২, তহা ৬৯ নম্বর আয়াত—

○ ﴿وَ اَوْحَيْنَاۤ اِلٰى مُوْسٰۤى اَنْ اَلْقِ عَصَاكَ ۚ فَاِذَا هِيَ تَلْقَفُ مَا يَاْفِكُوْنَ ﴿١١٧﴾ فَوَقَعَ الْحَقُّ وَبَطَلَ مَا كَانُوْا يَعْمَلُوْنَ ﴿١١٨﴾ فَغُلِبُوْا هُنَالِكَ وَانْقَلَبُوْا صٰغِرِيْنَ ﴿١١٩﴾ وَاُلْقِيَ السَّحَرَةُ سٰجِدِيْنَ ﴿١٢٠﴾ قَالُوْۤا اٰمَنَّا بِرَبِّ الْعٰلَمِيْنَ ﴿١٢١﴾ رَبِّ مُوْسٰى وَهٰرُوْنَ﴾

○ ﴿فَلَمَّآ اَلْقَوْا قَالَ مُوْسٰى مَا جِئْتُمْ بِهِ ۙ السِّحْرُ ؕ اِنَّ اللّٰهَ سَيُبْطِلُهٗ ؕ اِنَّ اللّٰهَ لَا يُصْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِيْنَ ۝ وَيُحِقُّ اللّٰهُ الْحَقَّ بِكَلِمٰتِهٖ وَلَوْ كَرِهَ الْمُجْرِمُوْنَ﴾

○ ﴿وَاَلْقِ مَا فِىْ يَمِيْنِكَ تَلْقَفْ مَا صَنَعُوْا ؕ اِنَّمَا صَنَعُوْا كَيْدُ سٰحِرٍ ؕ وَلَا يُفْلِحُ السَّاحِرُ حَيْثُ اَتٰى﴾

গ. এরপর সুরা ইখলাস, ফালাক, নাস—সবগুলো তিনবার করে অথবা সাতবার।

ঘ. চাইলে এর সাথে বইয়ের শেষে উল্লেখ করা কিছু দোয়া পড়তে পারেন।

সমস্যা অনুযায়ী সাতদিন থেকে একমাস অথবা সুস্থ হওয়া পর্যন্ত প্রতিদিন দুইবেলা এই পানি পান করুন, এবং গোসলের পানিতে মিশিয়ে গোসল করুন। আর জাদুর সমস্যা থেকে সুস্থতা লাভের নিয়ত করে প্রতিদিন কয়েকবার রুকইয়ার আয়াতগুলো তিলাওয়াত করুন, তিলাওয়াত করতে না পারলে অন্তত দেড় থেকে দুইঘণ্টা রুকইয়ার অডিও শুনুন। অধিক উপকারের জন্য কোনো সাধারণ রুকইয়াহ একবার, আর 'সুরা ইখলাস, ফালাক, নাস পুনরাবৃত্তির রুকইয়াহ' ঘণ্টাখানেক বা আরও বেশি শুনতে পারেন। হিফাজতের মাসনুন আমলগুলো তো অবশ্যই করবেন, সাথে বেশি বেশি ইসতিগফার করবেন। আর সুস্থতার জন্য আল্লাহর কাছে অবিরত দোয়া করে যাবেন।

এভাবে রুকইয়াহ করার পর মাস শেষে আপনার অবস্থা পর্যালোচনা করুন, প্রয়োজনে চিকিৎসার মেয়াদ বাড়িয়ে নিন। রুকইয়াহ চলাকালীন সমস্যা বেড়ে গেলেও বাদ দেবেন না, হাল ছাড়বেন না। সম্পূর্ণ সুস্থ হওয়া পর্যন্ত রুকইয়াহ করতে থাকুন।

অনেকের অভিজ্ঞতায় দেখা গেছে, জাদুর চিকিৎসা চলাকালীন মাসে এক-দুইবার বদনজরের রুকইয়াহ করলে অধিক উপকার পাওয়া যায়। তাই এটাও খেয়াল রাখুন।

নোট : শরীরের কোথাও দীর্ঘদিনের ব্যথা থাকলে উল্লিখিত আয়াতগুলো পড়ে অলিভ অয়েলে ফুঁ দিয়ে প্রতিরাতে ব্যবহার করুন। সম্ভব হলে মধু বা খেজুরে ফুঁ দিয়ে প্রতিদিন খেতে পারেন।

এ ছাড়া শুরুতে বর্ণনা করা রুকইয়ার গোসলের 'তৃতীয় পদ্ধতি' জাদুর চিকিৎসায় খুব উপকারী। সমস্যা বেশি হলে প্রথমে কয়েক দিন পূর্বে উল্লেখিত 'বরইপাতার গোসল' করে এরপর সেলফ রুকইয়ার পরামর্শ অনুসরণ করা যেতে পারে। অথবা সেলফ রুকইয়ার মাঝেমধ্যেও কোনোদিন বরইপাতার গোসল দিতে পারেন।

এভাবে নিয়মিত রুকইয়াহ করতে থাকুন। ইনশাআল্লাহ আস্তে আস্তে একসময় জাদুর সমস্যা থেকে মুক্ত হয়ে যাবেন।

জাদুর কোনো জিনিস অথবা তাবিজ খুঁজে পেলে

সন্দেহজনক কোনো তাবিজ পেলে অথবা কী দিয়ে জাদু করেছে যদি পাওয়া যায়, তাহলে একটা পাত্রে পানি নিয়ে জাদুর রুকইয়ার

আয়াতগুলো (সুরা আ'রাফ ১১৭-১২২, ইউনুস ৮১-৮২, ত্বহা ৬৯ নম্বর আয়াত, সুরা ইখলাস, ফালাক, নাস) পড়ে পানিতে ফুঁ দিন।

এরপর জাদুর জিনিসগুলো বের করে সব আলাদা আলাদা করে ফেলুন, কোনো গিরা বা বাঁধন থাকলে কেটে ফেলুন, শক্ত কিছু দিয়ে বাঁধা থাকলে ভেঙে ফেলুন। এরপর তাবিজ, তাবিজের সুতা, এবং জাদুর সকল জিনিসপত্র ওই পানিতে কিছুক্ষণ ডুবিয়ে রাখুন।

তাবিজ লেখা কাগজ কোনো তামার ঠোঙা বা পলিথিনে ঢোকানো থাকলে সেখান থেকে বের করে পানিতে ডুবিয়ে নষ্ট করুন, এরপর ছিঁড়ে কয়েক টুকরো করে ফেলুন। আর ধাতুর কিছুতে খোদাই করে থাকলে ঘষে-মুছে ফেলুন। এভাবে জাদু নষ্ট হয়ে যাবে ইনশাআল্লাহ। পরে চাইলে সেগুলো পুড়িয়ে বা অন্য কোনোভাবে একদম মিটিয়ে ফেলুন, এরপর মানুষ চলাচল করে না এমন কোথাও ফেলে দিন।

নোট : জাদুর জিনিসপত্র নষ্ট করার আগে খালি হাতে ধরবেন না। নষ্ট না করে পোড়াবেন না। এতে বিভিন্ন ঝুঁকি থাকে। আর জাদুর জিনিসগুলো নষ্ট করার পুরো সময়টা বারবার সুরা ফালাক, নাস পড়তে থাকুন। যদি জাদুর জিনিস খুঁজে না পান, তাহলে উল্লিখিত আয়াতগুলো পড়ে পানিতে ফুঁ দিয়ে সন্দেহজনক সব জায়গায় তিনদিন পানি ছিটাতে পারেন। তাহলেও উপকার হবে ইনশাআল্লাহ।

* * *

ওয়াসওয়াসা রোগ

ধারণা

পাক-পবিত্রতা, নামাজ এবং অন্যান্য ইবাদত নিয়ে শয়তান কিছু মানুষের মনে অবিরত ওয়াসওয়াসা দিতে থাকে। অনেকে এতে মানসিকভাবে বিপর্যস্ত হয়ে যায়। ইবাদত করা ছেড়ে দেয়। অনেকের মনে ঈমানের ব্যাপারেও ওয়াসওয়াসা আসে। এর সবচেয়ে বড় চিকিৎসা হচ্ছে, আল্লাহর কাছে সাহায্য চেয়ে অন্য কাজে ব্যস্ত হয়ে যাওয়া, এটাকে আর পাত্তা না দেওয়া। ওয়াসওয়াসাকে পাত্তা দিলে শয়তান আরও বেশি সুযোগ পায়। অনেকে একপর্যায়ে মানসিক রোগী হয়ে যায়। জিন-সংক্রান্ত যেকোনো সমস্যায় (জিনের নজর, জিনের আসর, জিনের সাহায্যে করা জাদু) আক্রান্তদের মাঝে ওয়াসওয়াসা রোগের প্রবণতা বেশি দেখা যায়।

ওয়াসওয়াসা রোগের সাথে মনোরোগ বিশেষজ্ঞদের বলা OCD অনেকটাই মিলে যায়। তবে এটাকে মানসিক সমস্যা বলুন আর যাই বলুন না কেন, ঠিকভাবে রুকইয়াহ করলে আল্লাহর ইচ্ছায় সম্পূর্ণ আরোগ্য পাওয়া যায়।

আরেকটি বিষয় হলো, অসুস্থতা বিবেচনায় ওয়াসওয়াসার রোগীদের জন্য ইসলামের বিধানে অনেক ছাড় রয়েছে, তাই কারও ওয়াসওয়াসা বা শুচিবাই সমস্যা থাকলে আলেমদের কাছে গিয়ে মাসয়ালা-মাসায়েলের বিষয়গুলো জেনে নেওয়া উচিত।

আক্রান্ত হওয়ার লক্ষণ

১. অকারণে সর্বদা চিন্তিত থাকা। মাথায় বিক্ষিপ্ত চিন্তা ঘোরাঘুরি করায় কোনো কাজে মন দিতে না পারা।

২. অজু, গোসল অথবা নামাজের বিশুদ্ধতা নিয়ে অতিরিক্ত দ্বিধাদ্বন্দ্বে থাকা।

৩. পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা নিয়ে অতিরিক্ত চিন্তা করা। টয়লেট বা গোসলখানায় অতিরিক্ত সময় ব্যয় করা। এক অঙ্গ বারবার ধোয়া, এরপরেও তৃপ্ত হতে না পারা।

৪. বারবার মনে হওয়া অজু ভেঙে যাচ্ছে, অথবা প্রস্রাবের ফোঁটা পড়ছে, অথবা বায়ু বের হয়ে যাচ্ছে। বিশেষত নামাজের সময় এমন হওয়া।

৫. আল্লাহ তাআলা, রাসুল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম অথবা ইসলামের ব্যাপারে বারবার মাথায় অবমাননাকর চিন্তা আসা।

৬. বারবার নামাজের রাকাত ভুলে যাওয়া, কিরাত, রুকু-সাজদা ইত্যাদির ব্যাপারে সন্দেহে ভোগা।

সমস্যা বেশি পুরোনো হলে এসব থেকে আরও শারীরিক-মানসিক সমস্যা তৈরি হতে পারে। তাই প্রয়োজনে রুকইয়ার পাশাপাশি অভিজ্ঞ ডাক্তারের সহায়তা নেওয়া উচিত।

ওয়াসওয়াসা রোগের প্রতিকার

১. এই দোয়াটি বেশি বেশি পড়া। প্রতি নামাজের আগে-পরে, অন্যান্য ইবাদতের সময়, কোনো গুনাহের জন্য ওয়াসওয়াসা অনুভব করলে এটা পড়া—

«أَعُوْذُ بِكَلِمَاتِ اللهِ التَّامَّاتِ، مِنْ غَضَبِهٖ وَعِقَابِهٖ، وَشَرِّ عِبَادِهٖ، وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِيْنِ، وَأَنْ يَّحْضُرُوْنِ»

২. ঈমান নিয়ে সংশয় উদিত হলে পড়া।[২২]

﴿هُوَ الْأَوَّلُ وَالْآخِرُ وَالظَّاهِرُ وَالْبَاطِنُ ۖ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾

(এ ছাড়া 'আমানতু বিল্লাহ বলা' এবং 'সুরা ইখলাস পড়ার' কথাও বর্ণিত হয়েছে) এরপর ওয়াসওয়াসাকে পাত্তা না দিয়ে অন্য কিছুতে ব্যস্ত হয়ে যাওয়া।

৩. (পুরুষের ক্ষেত্রে) জামাআতের সাথে নামাজ পড়া, মুত্তাকি পরহেজগারদের সাথে ওঠাবসা করা। অশ্লীল বিষয় থেকে দূরে থাকা।

৪. অজুতে যতই ওয়াসওয়াসা হোক ৩ বারের বেশি কোনো অঙ্গ না ধোয়া।

৫. সকাল-সন্ধ্যায় ও ঘুমের আগের আমলগুলো গুরুত্বের সাথে করা। টয়লেটে প্রবেশের দোয়া পড়া।

---

[২২]. সুরা হাদিদ, ৩

৬. নামাজে ওয়াসওয়াসা হলে নামাজের আগে আউজুবিল্লাহ (পুরোটা কয়েকবার, অথবা প্রথমে বলা দোয়াটি) পড়তে পারেন। তবুও সমস্যা হলে নামাজের পর আবার আউজুবিল্লাহ পড়ে বামে ৩ বার হালকা থুতু ছিটাতে পারেন।

৭. ওয়াসওয়াসার থেকে আরোগ্যের নিয়তে এই রুকইয়াহগুলো করা যায়—

প্রথমত আয়াতুল হারক (আজাব এবং জাহান্নাম-সংক্রান্ত আয়াত) এবং সাধারণ রুকইয়ার আয়াতগুলো বেশি বেশি তিলাওয়াত করা অথবা তিলাওয়াত শোনা। (সমস্যা বেশি হলে এসবের বদলে প্রতিদিন সুরা বাকারা পুরোটা পড়া উচিত।)

দ্বিতীয়ত সুরা ফাতিহা, আয়াতুল কুরসি, ইখলাস, ফালাক, নাস—সব ৩ বার করে, এরপর শুধু সুরা নাস অনেকবার (৭বার/আরও বেশি) পড়ে পানি আর অলিভ অয়েলে ফুঁ দেওয়া। এরপর সুস্থতার নিয়তে প্রতিদিন ২-৩ বেলা এই পানি পান করা। রাত্রিবেলা মাথায় ও বুকে অলিভ অয়েল ব্যবহার করা।

৮. বদনজর, জাদু বা জিনের সমস্যা থাকলে তার জন্য রুকইয়াহ করা উচিত। আর ওয়াসওয়াসার সবচেয়ে বড় প্রতিকার হচ্ছে, ওয়াসওয়াসাকে পাত্তা না দেওয়া; নিজের মতো কাজ করতে থাকা। আর ভুল-ত্রুটির জন্য আল্লাহর কাছে ক্ষমা পাওয়ার আশা রাখা, হতাশ না হওয়া এবং সমস্যা থেকে মুক্তির জন্য দোয়া করতে থাকা।

* * *

সাধারণ অসুস্থতার জন্য রুকইয়াহ

শারীরিক ও মানসিক সমস্যার জন্য সাধারণ চিকিৎসা গ্রহণ করা তো উচিত, এর পাশাপাশি রাসুল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম, সাহাবায়ে কিরাম রা. এবং সালাফদের থেকে অনেক দোয়া-কালাম পাওয়া যায়, সুস্থতা লাভের নিয়তে সেসব গুরুত্বের সাথে পড়া উচিত। সেগুলো দিয়ে রুকইয়াহ করা উচিত।

যেমন কুরআন থেকে প্রসিদ্ধ কয়েকটি রুকইয়াহ হলো, সুরা ফাতিহা, ইখলাস, ফালাক, নাস এবং ৬টি আয়াতে শিফা—সুরা তাওবা, আয়াত ১৪; ইউনুস, আয়াত ৫৭; নাহল, আয়াত ৬৯; বানি ইসরাইল, আয়াত ৮২; শু'আরা, আয়াত ৮০; হা-মিম সাজদা (ফুসসিলাত), আয়াত ৪৪।

- ﴿وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ﴾
- ﴿وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَّرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾
- ﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ﴾
- ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَّرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾

- ﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾
- ﴿قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ﴾

এ ছাড়া রাসুল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম থেকে বর্ণিত রুকইয়ার উপযোগী অনেক দোয়া আছে, যেমন—

- «اَللّٰهُمَّ رَبَّ النَّاسِ أَذْهِبِ الْبَأْسَ، اِشْفِ وَأَنْتَ الشَّافِيْ لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ شِفَاءً لَّا يُغَادِرُ سَقَمًا»
- «اَسْأَلُ اللهَ الْعَظِيْمَ، رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ، اَنْ يَّشْفِيَكَ»

এসব আয়াত ও দোয়া ৩বার অথবা ৭বার করে পড়ুন। অথবা পড়ার পর রোগীর ওপর ফুঁ দিন।

চাইলে মাঝে মাঝে আক্রান্ত স্থানে অথবা (জায়েজ ক্ষেত্রে) রোগীর মাথায় হাত রেখে পড়তে পারেন। পানিতে ফুঁ দিয়ে প্রতিদিন পান করতে ও গোসল করতে পারেন। অলিভ অয়েলে ফুঁ দিয়ে মালিশ করতে পারেন, মধু-কালোজিরায় ফুঁ দিয়ে খেতে পারেন। পানিতে এই মধু গুলিয়ে পান করতে পারেন। এসবের পাশাপাশি কোনো কারির সাধারণ রুকইয়ার তিলাওয়াত শুনতে পারেন। আপনার রোগ এবং প্রয়োজন অনুযায়ী এভাবে নিয়মিত রুকইয়াহ করতে থাকুন। আল্লাহ চান তো উপকার হবে।

মানসিক রোগীদের জন্য নিয়মিত কুরআন তিলাওয়াত শোনা, রুকইয়ার আয়াত পড়ে রোগীকে ফুঁ দেওয়া অনেক উপকারী।

(এখানে দেওয়া আয়াতুশ শিফা এবং বইয়ের শেষে দেওয়া সাধারণ রুকইয়ার আয়াতগুলো পড়ে রুকইয়াহ করতে পারেন।) অনেক মানসিক রোগীর ক্ষেত্রে দেখা গেছে, দীর্ঘদিন ওষুধপত্র খেয়ে আর থেরাপি নিয়ে যা উপকার হয় না, এক সপ্তাহ ধারাবাহিকভাবে রুকইয়াহ করে এরচেয়ে বেশি উপকার হয়।

শারীরিক-মানসিক উভয় সমস্যার ক্ষেত্রে প্রয়োজনমতো ডাক্তারের চিকিৎসা নেওয়ার পাশাপাশি রুকইয়াহ করা উচিত।

খারিজাহ ইবনু সাল্‌ত তামিমি রা. থেকে তার চাচার সূত্রে বর্ণিত, তিনি বলেন, আমরা রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের কাছ থেকে ফেরার পথে আরবের একটি জনপদে পৌঁছলাম। তারা বলল, আমরা সংবাদ পেয়েছি যে, আপনারা এ ব্যক্তি (আল্লাহর রাসুল)-এর কাছ থেকে কল্যাণকর কিছু নিয়ে এসেছেন। আপনাদের কারও কোনো ওষুধ বা ঝাড়ফুঁকের কিছু জানা আছে কি? কারণ, আমাদের নিকট একটি পাগল আছে, যাকে আমরা বেঁধে রেখেছি। আমরা বললাম 'হ্যাঁ!'। তখন তারা বাঁধা অবস্থায় পাগলকে নিয়ে এলো। 'আমি তিনদিন সকাল-সন্ধ্যা তার ওপর সুরা ফাতিহা পড়লাম। প্রতিবার পড়ার শেষে থুথু ছিটিয়ে দিলাম।' তাতে সে (এভাবে সুস্থ হলো) যেন বন্দিদশা থেকে মুক্তি লাভ করল। এরপর তারা আমাকে কিছু বিনিময় দিলো। আমি বললাম, না। আমি রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামকে জিজ্ঞেস করার আগে এটা গ্রহণ করতে পারি না। এ ঘটনা শুনে তিনি (নবিজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) বললেন, 'এগুলো তুমি খেতে পারো। আমার জীবনের শপথ, লোকজন তো বাতিল

ঝাড়ফুঁক দিয়ে রোজগার করে। আর তুমি হক রুকইয়াহ দ্বারা রোজগার করেছ।'[২৩]

যেকোনো ব্যথার জন্য রুকইয়াহ

শরীরের কোথাও ব্যথা করলে সেই জায়গায় আপনার হাত রাখুন,

এরপর ৩বার পড়ুন—بِسْمِ اللهِ

আর ৭বার পড়ুন—أَعُوْذُ بِعِزَّةِ اللهِ وَقُدْرَتِهِ، مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأُحَاذِرُ

হাদিসের কিতাবগুলোয় এই দোয়াটি কয়েকভাবে বর্ণিত হয়েছে, আপনি চাইলে যেকোনোটি পড়তে পারেন।[২৪] চাইলে এই নিয়মে কয়েকবার, দিনে কয়েক বেলা করতে পারেন।

* * *

---

২৩. আবু দাউদ, ৩৪২০

২৪. মুসলিম, ৪০৮৯; তিরমিজি, ২০০৬

আল-আশফিয়া : ৭ দিনের ডিটক্স রুকইয়াহ

এটা একটা বিশেষ গাইড, যা শারীরিক-মানসিক বা জিন-জাদুসংক্রান্ত সমস্যা, সব ক্ষেত্রেই অনুসরণ করা যায়। যাদের অনেক ধরনের সমস্যা, তারা প্রথমে এই গাইড দিয়ে শুরু করতে পারেন। জিন-জাদু-নজর-সংক্রান্ত, মেয়েদের পিরিয়ড-সংক্রান্ত সমস্যাতেও এটি খুব উপকারী।

যা যা প্রয়োজন হবে : পানি (৪ লিটার), মধু (১০০গ্রাম), কালোজিরা (৫০ গ্রাম) এবং অলিভ অয়েল (১০০মিলি)। প্রয়োজনে এসব আরও বেশি করে নেওয়া যাবে।

প্রস্তুতকরণ : সুরা ফাতিহা, আয়াতুল কুরসি, সুরা ইখলাস, ফালাক, নাস—সব ৩বার বা ৭বার করে। সুরা বাকারা পুরোটা ১বার। সম্ভব হলে সাথে রুকইয়ার দোয়াগুলোর অথবা কিছু মাসনুন হিফাজতের দোয়া পড়া যেতে পারে। সবগুলো একসঙ্গেই পড়ে শেষ করা আবশ্যক না, পড়বেন এবং মাঝে মাঝে ওই জিনিসগুলোতে ফুঁ দেবেন, প্রয়োজনে কিছুক্ষণ বিরতি নেবেন। এভাবে প্রয়োজনে কয়েক দিন সময় নিয়ে প্রস্তুত করে এরপর ব্যবহার করা শুরু করবেন।

ব্যবহারের নিয়ম :

১. প্রতিদিন সকালে খালি পেটে এবং রাতে ঘুমের আগে আধা গ্লাস পানিতে ১চা চামচ মধু গুলিয়ে খাবেন, সাথে এক চিমটি বা সাতটি কালোজিরা খাবেন।

২. রাতে ঘুমের আগে প্রথম তিনদিন সারা শরীরে তেল মালিশ করবেন, এরপর ৪দিন শুধু সমস্যা বা ব্যথার জায়গায় তেল ব্যবহার করবেন।

৩. আর প্রতিদিন সকালে গোসলের পানিতে এক গ্লাস (২৫০ মিলি এর মতো) পানি মিশিয়ে গোসল দেবেন।

নোট : এই সাতদিনের মাঝে অনেক কিছুই হতে পারে। সমস্যা বাড়তে পারে, কমতেও পারে। এজন্য মাঝপথে বাদ দেওয়া উচিত হবে না। ৭দিন শেষে আল্লাহ চান তো অনেকটা উন্নতি দেখা যাবে। এরপর প্রয়োজনমতো অন্য কোনো রুটিন ফলো করতে হবে।

আরেকটি বিষয় হলো, কেউ চাইলে প্রতি মাসে ডিটক্স রুকইয়াহ করতে পারেন, তবে লাগাতার কয়েক সপ্তাহ এটা করা উচিত হবে না। ডিটক্সের শেষে পানি, মধু, তেল ইত্যাদি বেঁচে গেলে, পরে এসব যেকোনো কাজে ব্যবহার করা যাবে।

* * *

পরিশিষ্ট

কেউ একাধিক সমস্যায় আক্রান্ত হলে করণীয়

একসাথে জাদু, জিন কিংবা বদনজর সম্পর্কিত একাধিক সমস্যায় আক্রান্ত হলে প্রথমে কিছুদিন বদনজরের জন্য রুকইয়াহ করা উচিত, এরপর জিনের জন্য এবং জাদুর জন্য রুকইয়াহ করা যাবে। জিন-জাদুর রুকইয়াহ চলাকালীন ওয়াসওয়াসা রোগ বা অন্য কোনো শারীরিক-মানসিক সমস্যার জন্য রুকইয়াহ করতে মানা নেই। এ ছাড়া রুকইয়ার পাশাপাশি শারীরিক রোগব্যাধির জন্য সাধারণ চিকিৎসা নেওয়া বা ডাক্তারের ওষুধ সেবন করতেও কোনো সমস্যা নেই। কিন্তু জাদুর রুকইয়ার সময় সমস্যার প্রতিক্রিয়া হিসেবে ব্যথা করলে এজন্য ওষুধ খাওয়া উচিত না, বরং রুকইয়ার গোসল করলে বা ব্যথার দোয়া পড়লে অনেকটাই স্বস্তি পাবেন ইনশাআল্লাহ।

শিশুদের জন্য রুকইয়ার নিয়ম

শুরুতে মনে মনে নিয়ত করে নিন কোন সমস্যার জন্য রুকইয়াহ করবেন, এরপর শিশুর মাথায় হাত রেখে রুকইয়ার কিছু দোয়া পড়ে ফুঁ দিন। এরপর সুরা ফাতিহা, আয়াতুল কুরসি এবং সুরা

ইখলাস, ফালাক, নাস ৩ বার অথবা ৭ বার করে পড়ে ফুঁ দিন। এভাবে কিছুক্ষণ সময় ধরে রুকইয়া করুন। চাইলে সাথে কিছু দোয়া পড়তে পারেন (বইয়ের শেষে রুকাইয়ার প্রসিদ্ধ কয়েকটি দোয়া সংযুক্ত রয়েছে।)

সমস্যার মাত্রা বেশি হলে উল্লিখিত পদ্ধতিতে রুকইয়াহ করা শেষে আরেকবার এগুলো পড়ে পানিতে ফুঁ দিয়ে পান করান এবং গোসল করান।

সমস্যা ভালো হওয়া পর্যন্ত প্রতিদিন দুই-তিনবার এই নিয়মে রুকইয়াহ এবং এই কাজগুলো করতে থাকুন। এ ছাড়া কোনো অঙ্গে বিশেষ রোগব্যাধি থাকলে এসব দোয়া-কালাম পড়ে অলিভ অয়েল বা কালোজিরার তেলে ফুঁ দিয়ে প্রতিদিন মালিশ করুন।

বাচ্চারা নিজের সমস্যা ভালোভাবে বলতে পারে না, এজন্য রুকইয়াহ চলাকালে কী হচ্ছে তা অভিভাবকদেরই খেয়াল করতে হবে। আর বাচ্চারা বড়দের মতো এক জায়গায় বসে না থাকলে এজন্য বাধ্য করবেন না, বরং সে যেভাবে সুবিধাবোধ করে, সেভাবেই সুযোগ দেবেন। প্রয়োজনে তাকে কিছুতে ব্যস্ত রেখে দোয়া পড়ে পড়ে ফুঁ দেবেন।

অনেক সময় বাবা-মার সমস্যার প্রভাব সন্তানের ওপর পড়ে, সে ক্ষেত্রে তাদের নিজ নিজে সমস্যার জন্য নিয়মমাফিক রুকইয়াহ করা উচিত, সাথে সন্তানের জন্যও রুকইয়াহ করা উচিত।

বাচ্চা দোয়া মুখস্থ করার বয়সে উপনীত হওয়া পর্যন্ত বড়রা হিফাজতের আমলগুলো করার সময় বাচ্চাকেও ফুঁ দিতে দোয়া

উচিত। আর কোনো সমস্যা বুঝতে পারলে অবহেলা না করে দ্রুত রুকইয়াহ করা উচিত।

নারীদের বিশেষ কিছু প্রশ্ন

নারীদের প্রসিদ্ধ একটি জিজ্ঞাসা হচ্ছে, পিরিয়ডের সময় রুকইয়াহ করা যাবে কি না।

উত্তর হলো, পিরিয়ডের সময় নিজে কুরআন তিলাওয়াত করা বাদে রুকইয়ার সবই করতে পারবেন। অর্থাৎ কোনো তিলাওয়াত বা রুকইয়াহ শুনতে পারবেন, কোনো দোয়া পড়ে রুকইয়াহ করতে ও পানি খেতে পারবেন। হিফাজতের জন্য দোয়া হিসেবে পঠিত কুরআনের আয়াত[২৫] ও মাসনুন জিকির করতে পারবেন। অন্য কেউ কুরআন পড়ে পানি তৈরি করে দিলে, বা আগের পানি থাকলে তা দিয়ে গোসল করতে এবং খেতে পারবেন।

এই দিনগুলোতে অনেকে জিকির-আজকার একদম ছেড়ে দেয়, যা মোটেই উচিত না, এভাবে শয়তান সুযোগ পেয়ে যায়।

আরেকটি প্রশ্ন হলো, গর্ভে সন্তান থাকলে রুকইয়াহ করা যাবে কি না।

এর উত্তর হচ্ছে, সাধারণত আমরা প্রেগন্যান্সির সময়ে রুকইয়াহ করতে মানা করি, যেন সন্তানের ওপর কোনো প্রভাব না পড়ে।

---

[২৫]. হায়েজ অবস্থায় কুরআনের কোনো আয়াত 'কুরআন তিলাওয়াত' হিসেবে পড়ার অনুমোদন না থাকলেও যেসব আয়াত বা সুরা দোয়া হিসেবে আমল করা হয় সেগুলো পাঠ করার অনুমতি রয়েছে। যেমন, সকাল-সন্ধ্যায় সুরা ইখলাস, সুরা ফালাক ও সুরা নাস পাঠ করা, আয়াতুল কুরসি পাঠ করা ইত্যাদি।-সম্পাদক

এরচেয়ে হিফাজতের আমলগুলো বেশি করে করা উচিত। তবে একান্ত চাইলে সুরা বাকারা থেকে নিয়মিত কয়েক পৃষ্ঠা এবং ইখলাস, ফালাক, নাস বারবার তিলাওয়াত করে সুস্থতার জন্য প্রতিদিন দোয়া করা যায়।

কারও বাচ্চা নষ্টের জাদুর সমস্যা থাকলে, সে ক্ষেত্রে অভিজ্ঞ কারও পরামর্শ অনুযায়ী রুকইয়াহ চালু রাখা যেতে পারে। এসব ছাড়া ছোটখাটো সমস্যার জন্য রুকইয়াহ করতে চাইলে করা যায়। তবে সতর্কতা হিসেবে বিরত থাকাই শ্রেয়। বরং স্বাভাবিক তিলাওয়াত, জিকির-আজকার এবং দোয়া করা উচিত বেশি বেশি।

সুস্থ হতে দেরি লাগছে কেন?

সবকিছু ঠিক থাকার পরেও রুকইয়াহ করে সুস্থ হতে দেরি হতে পারে। কয়েক দিনের মধ্যেই সব ঠিক হয়ে যাবে এমনটা ভাবা ভুল হবে। ক্যান্সারের কথা বলা যায় উদাহরণ হিসেবে। চিকিৎসায় দীর্ঘ সময় লাগে। তারপরও আল্লাহ তাআলা যাকে চান সুস্থ করেন। সবাইকে সুস্থ করেন না। তিনি উত্তম ফায়সালাকারী।

সমস্যার গভীরতা অনুযায়ী একেকজনের একেকরকম সময় লাগতে পারে। রুকইয়াহ করার সাথে সাথেই সুস্থ হতে পারে, আবার বছরের পর বছরও রুকইয়াহ করা লাগতে পারে। কাজেই ধৈর্য ধরে লেগে থাকতে হবে।

রুকইয়াহ করে একটু সুস্থ সুস্থ বোধ করলেই অনেকে রুকইয়াহ করা বন্ধ করে দেন। এটা ঠিক নয়। বরং নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত রুকইয়াহ করতে হবে এবং হেফাজতের আমলগুলো সর্বদাই

গুরুত্বের সাথে করে যেতে হবে। কেউ আগে সুস্থ হবে, কেউ-বা পরে। এর মাঝে যে সবর করবে সে উত্তম প্রতিদান পাবে।

রাসুল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, একজন মুসলিম ব্যক্তির ওপর যত কষ্ট আসে, যত রোগব্যাধি, উদ্বেগ-উৎকণ্ঠা, দুশ্চিন্তা ও দুঃখ-পেরেশানি আপতিত হয়, এমনকি যদি তার দেহে একটা কাঁটাও ফুটে, তার সব বিপদে আল্লাহ তার গুনাহ মাফ করে দেন।[২৬]

আতা ইবনে আবি রাবাহ রহ. থেকে বর্ণিত, ইবনু আব্বাস রা. আমাকে বললেন, আমি কি তোমাকে একজন জান্নাতি মহিলা দেখাব? আমি বললাম, অবশ্যই। তখন তিনি বললেন, ওই কৃষ্ণবর্ণের মহিলাটি, সে রাসুল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের কাছে গিয়ে বলেছিল, আমার মৃগী রোগ আছে, আপনি আমার জন্য আল্লাহর কাছে দোয়া করুন। নবিজি বললেন, তুমি যদি চাও সবর করবে, তাহলে বিনিময়ে তোমার জন্য থাকবে জান্নাত। আর তুমি চাইলে আল্লাহর কাছে দোয়া করতে পারি, যেন তোমাকে সুস্থ করে দেন। মহিলা বলল, আমি ধৈর্যধারণ করব।[২৭]

কাজেই বোঝা গেল, ধৈর্যধারণের প্রতিদানে জান্নাত পাওয়া যাবে।

দ্বিতীয়ত শয়তানের বাহিনীর সাথে আপনার এই যুদ্ধে কখনো আপনি জিতবেন, কখনো হয়তো হারবেন। হেরে গিয়ে নিরাশ হয়ে পিছপা হওয়া যাবে না। বরং আপনার দায়িত্ব হলো চেষ্টা চালিয়ে

---

২৬. বুখারি, ৫৩১৮

২৭. বুখারি, ৫৩২৮

যাওয়া, সফলতা আল্লাহর হাতে। রাসুল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম এবং তার সঙ্গীরা সবার সেরা হওয়া সত্ত্বেও আল্লাহ তাআলা তাদেরকে ২০ বছরের বেশি সময় শত্রুর বিরুদ্ধে পরীক্ষা করেছেন। এরপর মানুষ দলে দলে ইসলামে প্রবেশ করেছে। আল্লাহ তাআলা এ বিষয়ে বলেন—

﴿إِن يَمْسَسْكُمْ قَرْحٌ فَقَدْ مَسَّ الْقَوْمَ قَرْحٌ مِّثْلُهُ ۚ وَتِلْكَ الْأَيَّامُ نُدَاوِلُهَا بَيْنَ النَّاسِ وَلِيَعْلَمَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَيَتَّخِذَ مِنكُمْ شُهَدَاءَ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ﴾

যদি তোমরা আহত হয়ে থাকো, তেমনই তারাও আহত হয়েছে। এবং এই (জয়-পরাজয়ের) দিনগুলোকে আমরা মানুষের মধ্যে পালাক্রমে বদল করি, যেন আল্লাহ জেনে নিতে পারেন কারা ঈমান এনেছে, আর তোমাদের মাঝে কাকে শহিদ হিসেবে গ্রহণ করবেন। আর আল্লাহ জালিমদের ভালোবাসেন না।[২৮]

এই আয়াতে ব্যাখ্যা রয়েছে, কেন মুসলিমরা উহুদের যুদ্ধে কাফিরদের বিরুদ্ধে জয় পায়নি। এভাবে আল্লাহ তাআলা মাঝেমধ্যে শত্রুদের অবকাশ দেন, মুসলিমদের ঈমান পরীক্ষা করেন, আর কতককে শহিদ হিসেবে কবুল করে নেন। এসবই আল্লাহর হিকমত।

---

২৮. সুরা আলে ইমরান, ১৪০

সর্বশেষ কথা হলো, যদি রুকইয়াহ করার সময় কখনো সমস্যা কখনো সমস্যা বাড়ে, কখনো কমে যায় তাহলে ভয় পাবেন না। চিন্তার কিছু নেই, আলহামদুলিল্লাহ, রুকইয়াহ কাজ করছে। দুই অবস্থায় চিন্তিত হওয়া উচিত—

১. কয়েক মাস ঠিকমতো সবকিছু করেও সামগ্রিক অবস্থার কোনো উন্নতি হচ্ছে না।

২. সমস্যা আছে কিন্তু রুকইয়ার তেমন কোনোই প্রভাব বোঝা যাচ্ছে না। সমস্যা এক জায়গায় স্থির হয়ে আছে।

এসব ক্ষেত্রে আবার সবকিছু যাচাই করা উচিত যে, রোগীর আকিদা, নিয়ত কিংবা চরিত্রে কোনো ত্রুটি আছে কি না, ফরজ গোসল ঠিকমতো হচ্ছে কি না, গায়ে/ঘরে কোনো তাবিজ আছে কি না, বাসায় প্রাণীর ছবি ঝুলানো আছে কি না। আয়-রোজগার হালাল কি না, কোনো বিশেষ গুনাহে আসক্ত কি না। যেভাবে রুকইয়াহ করতে বলা হয়েছে আসলেই সেভাবে করা হচ্ছে কি না। সবকিছু ঠিক থাকলে—

ক) রুকইয়াহ একদম কমিয়ে করা। অল্প কাজ হলে নিয়মিত চালিয়ে যাওয়া সহজ। যেমন সুরা ফাতিহা, সুরা ইখলাস, সুরা ফালাক, সুরা নাস পড়ে পানিতে ফুঁ দিয়ে খাওয়া আর যতক্ষণ সম্ভব রুকইয়াহ শোনা। অবস্থার কিছুটা উন্নতি হলে পরে আবার রুকইয়াহ বাড়িয়ে দেওয়া।

খ) আত্মিক উন্নয়নে মন দেওয়া। সব ধরনের গুনাহ থেকে বাঁচার চেষ্টা করা। বিশেষ করে নির্জনে থাকা অবস্থায় গুনাহ। এ ছাড়া

সালাত সময়মতো আদায় করা, মাহরাম-গাইরে মাহরাম মেনে চলা, চোখের হিফাজতে দৃঢ় হওয়া, গানবাজনা থেকে দূরে থাকা ইত্যাদি।

গ) প্রতিদিন ৭০-১০০ বার ইসতিগফার করা। কষ্টকর হলে প্রতি ওয়াক্ত সালাতের পর ২০ বার করে 'আসতাগফিরুল্লাহ' পড়া। তাহাজ্জুদ, অন্যান্য নফল সালাত সাধ্যমতো আদায় করা। প্রচুর দোয়া করা।

এসব বিষয়ে মনোযোগী হলে ইনশাআল্লাহ সমস্যা থেকে নাজাত পাওয়া যাবে। সারকথা হলো সবর করা, নিজেকে যাচাই করা, আল্লাহর সিদ্ধান্তে সন্তুষ্ট থাকা আর দোয়া করা।

* * *

রুকইয়ার সাধারণ আয়াত এবং দোয়া

কুরআন মাজিদের বিভিন্ন আয়াত দ্বারা রুকইয়াহ করা হয়, তন্মধ্যে প্রসিদ্ধ কিছু আয়াত হচ্ছে—১. সুরা ফাতিহা ২. সুরা বাকারা ১-৫, ৩. সুরা বাকারা ১০২, ৪. সুরা বাকারা ১৬৩-১৬৪, ৫. সুরা বাকারা ২৫৫ (আয়াতুল কুরসি) ৬. সুরা বাকারা ২৮৫-২৮৬ (শেষ দুই আয়াত) ৭. সুরা আলে ইমরান ১৮-১৯, ৮. সুরা আ'রাফ ৫৪-৫৬, ৯. সুরা আ'রাফ ১১৭-১২২, ১০. সুরা ইউনুস ৮১-৮২, ১১. সুরা তহা ৬৯, ১২. সুরা মু'মিনুন ১১৫-১১৮, ১৩. সুরা সফফাত ১-১০, ১৪. সুরা আহকাফ ২৯-৩২, ১৫. সুরা আর-রহমান ৩৩-৩৬, ১৬. সুরা হাশর ২১-২৪, ১৭. সুরা জিন ১-৯, ১৮. সুরা ইখলাস, ১৯. সুরা ফালাক, ২০. সুরা নাস।

এসব আয়াতের আগে বা পরে কিছু দোয়া পড়ে রুকইয়াহ করা যায়। পাঠকদের সুবিধার্থে রুকইয়ার প্রসিদ্ধ আয়াতগুলো এবং কয়েকটি দোয়া উল্লেখ করা হলো। আর রুকইয়ার মাঝে যে আয়াতগুলো বারবার পড়া উপকারী, যেসব আন্ডারলাইন করে দেওয়া হলো।

- أَعُوذُ بِاللهِ السَّمِيعِ الْعَلِيمِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ مِنْ هَمْزِهِ وَنَفْخِهِ وَنَفْثِهِ.

- بِسْمِ الله، اَلْحَمْدُ لِلّٰه، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلٰى رَسُوْلِ الله.

- أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللهِ التَّامَّةِ، مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَّهَامَّةٍ، وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَّامَّةٍ.

- أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللهِ التَّامَّةِ، مِنْ غَضَبِهِ وَعِقَابِهِ وَشَرِّ عِبَادِهِ وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِيْنِ وَأَنْ يَّحْضُرُوْنِ.

- بِسْمِ اللهِ أَرْقِيْكَ، مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُّؤْذِيْكَ، مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ أَوْ عَيْنِ حَاسِدٍ اَللّٰهُ يَشْفِيْكَ، بِسْمِ اللهِ أَرْقِيْكَ.

- بِاسْمِ اللهِ يُبْرِيْكَ، وَمِنْ كُلِّ دَاءٍ يَّشْفِيْكَ، وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ، وَشَرِّ كُلِّ ذِيْ عَيْنٍ.

- اَللّٰهُمَّ رَبَّ النَّاسِ، أَذْهِبِ الْبَاسَ اِشْفِ وَأَنْتَ الشَّافِيْ لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ شِفَاءً لَّا يُغَادِرُ سَقَمًا.

أَعُوذُ بِاللهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيْمِ ، بِسْمِ اللهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

○ اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ ۝١ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ۝٢ مٰلِكِ يَوْمِ الدِّيْنِ ۝٣ اِيَّاكَ نَعْبُدُ وَاِيَّاكَ نَسْتَعِيْنُ ۝٤ اِهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيْمَ ۝٥ صِرَاطَ الَّذِيْنَ اَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ ۙ غَيْرِ الْمَغْضُوْبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّآلِّيْنَ ۝٧ (২৯)

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

○ الٓمّٓ ۝١ ذٰلِكَ الْكِتٰبُ لَا رَيْبَ ۛۚ فِيْهِ ۛۚ هُدًى لِّلْمُتَّقِيْنَ ۝٢ الَّذِيْنَ يُؤْمِنُوْنَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيْمُوْنَ الصَّلٰوةَ وَمِمَّا رَزَقْنٰهُمْ يُنْفِقُوْنَ ۝٣ وَالَّذِيْنَ يُؤْمِنُوْنَ بِمَآ اُنْزِلَ اِلَيْكَ وَمَآ اُنْزِلَ مِنْ قَبْلِكَ ۚ وَبِالْاٰخِرَةِ هُمْ يُوْقِنُوْنَ ۝٤ اُولٰٓئِكَ عَلٰى هُدًى مِّنْ رَّبِّهِمْ ۙ وَاُولٰٓئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُوْنَ ۝٥ (৩০)

○ وَاتَّبَعُوْا مَا تَتْلُوا الشَّيٰطِيْنُ عَلٰى مُلْكِ سُلَيْمٰنَ ۚ وَمَا كَفَرَ سُلَيْمٰنُ وَلٰكِنَّ الشَّيٰطِيْنَ كَفَرُوْا يُعَلِّمُوْنَ النَّاسَ السِّحْرَ ۙ وَمَآ اُنْزِلَ عَلَى الْمَلَكَيْنِ بِبَابِلَ هَارُوْتَ وَمَارُوْتَ ۗ وَمَا يُعَلِّمٰنِ مِنْ اَحَدٍ حَتّٰى يَقُوْلَآ اِنَّمَا نَحْنُ فِتْنَةٌ فَلَا تَكْفُرْ ۗ فَيَتَعَلَّمُوْنَ مِنْهُمَا مَا يُفَرِّقُوْنَ بِهٖ بَيْنَ الْمَرْءِ وَزَوْجِهٖ ۗ وَمَا هُمْ

---

২৯. সুরা ফাতিহা

৩০. সুরা বাকারা, ১-৫

بِضَآرِّيْنَ بِهٖ مِنْ اَحَدٍ اِلَّا بِاِذْنِ اللّٰهِ ؕ وَيَتَعَلَّمُوْنَ مَا يَضُرُّهُمْ وَلَا يَنْفَعُهُمْ ؕ وَلَقَدْ عَلِمُوْا لَمَنِ اشْتَرٰىهُ مَا لَهٗ فِى الْاٰخِرَةِ مِنْ خَلَاقٍ ؕ وَلَبِئْسَ مَا شَرَوْا بِهٖٓ اَنْفُسَهُمْ ؕ لَوْ كَانُوْا يَعْلَمُوْنَ ﴿۱۰۲﴾ [৩১]

○ وَ اِلٰـهُكُمْ اِلٰهٌ وَّاحِدٌ ۚ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الرَّحْمٰنُ الرَّحِيْمُ ﴿۱۶۳﴾ اِنَّ فِىْ خَلْقِ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ وَاخْتِلَافِ الَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفُلْكِ الَّتِىْ تَجْرِىْ فِى الْبَحْرِ بِمَا يَنْفَعُ النَّاسَ وَمَآ اَنْزَلَ اللّٰهُ مِنَ السَّمَآءِ مِنْ مَّآءٍ فَاَحْيَا بِهِ الْاَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيْهَا مِنْ كُلِّ دَآبَّةٍ ۪ وَّتَصْرِيْفِ الرِّيٰحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ بَيْنَ السَّمَآءِ وَالْاَرْضِ لَاٰيٰتٍ لِّقَوْمٍ يَّعْقِلُوْنَ ﴿۱۶۴﴾ [৩২]

○ اَللّٰهُ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ ۚ اَلْحَیُّ الْقَيُّوْمُ ۚ لَا تَاْخُذُهٗ سِنَةٌ وَّلَا نَوْمٌ ؕ لَهٗ مَا فِى السَّمٰوٰتِ وَمَا فِى الْاَرْضِ ؕ مَنْ ذَا الَّذِىْ يَشْفَعُ عِنْدَهٗٓ اِلَّا بِاِذْنِهٖ ؕ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ اَيْدِيْهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ ۚ وَلَا يُحِيْطُوْنَ بِشَیْءٍ مِّنْ عِلْمِهٖٓ اِلَّا بِمَا شَآءَ ۚ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضَ ۚ وَلَا يَـُٔوْدُهٗ حِفْظُهُمَا ۚ وَهُوَ الْعَلِیُّ الْعَظِيْمُ ﴿۲۵۵﴾ [৩৩]

---

[৩১]. সুরা বাকারা, ১০২

[৩২]. সুরা বাকারা, ১৬৩-১৬৪

[৩৩]. সুরা বাকারা, ২৫৫ (আয়াতুল কুরসি, কয়েকবার পড়ুন)

○ اٰمَنَ الرَّسُوْلُ بِمَاۤ اُنْزِلَ اِلَیْهِ مِنْ رَّبِّهٖ وَالْمُؤْمِنُوْنَ ؕ كُلٌّ اٰمَنَ بِاللّٰهِ وَمَلٰٓئِكَتِهٖ وَكُتُبِهٖ وَرُسُلِهٖ ۟ لَا نُفَرِّقُ بَیْنَ اَحَدٍ مِّنْ رُّسُلِهٖ ۟ وَقَالُوْا سَمِعْنَا وَاَطَعْنَا ۗ غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَاِلَیْكَ الْمَصِیْرُ ﴿۲۸۵﴾ لَا یُكَلِّفُ اللّٰهُ نَفْسًا اِلَّا وُسْعَهَا ؕ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَیْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ؕ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَاۤ اِنْ نَّسِیْنَاۤ اَوْ اَخْطَاْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَیْنَاۤ اِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهٗ عَلَى الَّذِیْنَ مِنْ قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهٖ ۚ وَاعْفُ عَنَّا ۗ وَاغْفِرْ لَنَا ۗ وَارْحَمْنَا ۗ اَنْتَ مَوْلٰىنَا فَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكٰفِرِیْنَ ﴿۲۸۶﴾ [৩৪]

○ شَهِدَ اللّٰهُ اَنَّهٗ لَاۤ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ ۙ وَالْمَلٰٓئِكَةُ وَاُولُوا الْعِلْمِ قَآئِمًۢا بِالْقِسْطِ ؕ لَاۤ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْعَزِیْزُ الْحَكِیْمُ ﴿۱۸﴾ اِنَّ الدِّیْنَ عِنْدَ اللّٰهِ الْاِسْلَامُ ۟ وَمَا اخْتَلَفَ الَّذِیْنَ اُوْتُوا الْكِتٰبَ اِلَّا مِنْۢ بَعْدِ مَا جَآءَهُمُ الْعِلْمُ بَغْیًۢا بَیْنَهُمْ ؕ وَمَنْ یَّكْفُرْ بِاٰیٰتِ اللّٰهِ فَاِنَّ اللّٰهَ سَرِیْعُ الْحِسَابِ ﴿۱۹﴾ [৩৫]

○ اِنَّ رَبَّكُمُ اللّٰهُ الَّذِیْ خَلَقَ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضَ فِیْ سِتَّةِ اَیَّامٍ ثُمَّ اسْتَوٰى عَلَى الْعَرْشِ ۟ یُغْشِی الَّیْلَ النَّهَارَ یَطْلُبُهٗ حَثِیْثًا ۙ وَّ الشَّمْسَ وَ الْقَمَرَ وَالنُّجُوْمَ

---

[৩৪]. সুরা বাকারা, ২৮৫-২৮৬ (শেষ দুই আয়াত)

[৩৫]. সুরা আলে ইমরান ১৮-১৯

مُسَخَّرٰتٍۭ بِاَمۡرِهٖ ؕ اَلَا لَهُ الۡخَلۡقُ وَ الۡاَمۡرُ ؕ تَبٰرَكَ اللّٰهُ رَبُّ الۡعٰلَمِيۡنَ ﴿۵۴﴾ اُدۡعُوۡا رَبَّكُمۡ تَضَرُّعًا وَّ خُفۡيَةً ؕ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الۡمُعۡتَدِيۡنَ ﴿۵۵﴾ وَ لَا تُفۡسِدُوۡا فِي الۡاَرۡضِ بَعۡدَ اِصۡلَاحِهَا وَ ادۡعُوۡهُ خَوۡفًا وَّ طَمَعًا ؕ اِنَّ رَحۡمَتَ اللّٰهِ قَرِيۡبٌ مِّنَ الۡمُحۡسِنِيۡنَ ﴿۵۶﴾ (৩৬)

○ وَ اَوۡحَيۡنَاۤ اِلٰي مُوۡسٰۤي اَنۡ اَلۡقِ عَصَاكَ ۚ فَاِذَا هِيَ تَلۡقَفُ مَا يَاۡفِكُوۡنَ ﴿۱۱۷﴾ فَوَقَعَ الۡحَقُّ وَ بَطَلَ مَا كَانُوۡا يَعۡمَلُوۡنَ ﴿۱۱۸﴾ فَغُلِبُوۡا هُنَالِكَ وَ انۡقَلَبُوۡا صٰغِرِيۡنَ ﴿۱۱۹﴾ وَ اُلۡقِيَ السَّحَرَةُ سٰجِدِيۡنَ ﴿۱۲۰﴾ قَالُوۡۤا اٰمَنَّا بِرَبِّ الۡعٰلَمِيۡنَ ﴿۱۲۱﴾ رَبِّ مُوۡسٰي وَ هٰرُوۡنَ ﴿۱۲۲﴾ (৩৭)

○ فَلَمَّاۤ اَلۡقَوۡا قَالَ مُوۡسٰي مَا جِئۡتُمۡ بِهِ ۙ السِّحۡرُ ؕ اِنَّ اللّٰهَ سَيُبۡطِلُهٗ ؕ اِنَّ اللّٰهَ لَا يُصۡلِحُ عَمَلَ الۡمُفۡسِدِيۡنَ ﴿۸۱﴾ وَ يُحِقُّ اللّٰهُ الۡحَقَّ بِكَلِمٰتِهٖ وَ لَوۡ كَرِهَ الۡمُجۡرِمُوۡنَ ﴿۸۲﴾ (৩৮)

○ وَ اَلۡقِ مَا فِيۡ يَمِيۡنِكَ تَلۡقَفۡ مَا صَنَعُوۡا ؕ اِنَّمَا صَنَعُوۡا كَيۡدُ سٰحِرٍ ؕ وَ لَا يُفۡلِحُ السّٰحِرُ حَيۡثُ اَتٰي ﴿۶۹﴾ (৩৯)

○ اَفَحَسِبۡتُمۡ اَنَّمَا خَلَقۡنٰكُمۡ عَبَثًا وَّ اَنَّكُمۡ اِلَيۡنَا لَا تُرۡجَعُوۡنَ ﴿۱۱۵﴾ فَتَعٰلَي اللّٰهُ الۡمَلِكُ الۡحَقُّ ۚ لَاۤ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ ۚ رَبُّ الۡعَرۡشِ الۡكَرِيۡمِ ﴿۱۱۶﴾ وَ مَنۡ يَّدۡعُ مَعَ اللّٰهِ اِلٰـهًا

---

[৩৬]. সুরা আ'রাফ, ৫৪-৫৬
[৩৭]. সুরা আ'রাফ, ১১৭-১২২
[৩৮]. সুরা ইউনুস, ৮১-৮২
[৩৯]. সুরা তহা, ৬৯

اٰخَرَ ۙ لَا بُرْهَانَ لَهٗ بِهٖ ۙ فَاِنَّمَا حِسَابُهٗ عِنْدَ رَبِّهٖ ؕ اِنَّهٗ لَا يُفْلِحُ الْكٰفِرُوْنَ ﴿١١٧﴾ وَ
قُلْ رَّبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَاَنْتَ خَيْرُ الرّٰحِمِيْنَ ﴿١١٨﴾ (৪০)

○ وَالصّٰٓفّٰتِ صَفًّا ﴿١﴾ فَالزّٰجِرٰتِ زَجْرًا ﴿٢﴾ فَالتّٰلِيٰتِ ذِكْرًا ﴿٣﴾ اِنَّ اِلٰهَكُمْ لَوَاحِدٌ ﴿٤﴾
رَبُّ السَّمٰوٰتِ وَ الْاَرْضِ وَ مَا بَيْنَهُمَا وَ رَبُّ الْمَشَارِقِ ﴿٥﴾ اِنَّا زَيَّنَّا السَّمَآءَ
الدُّنْيَا بِزِيْنَةِ ۨ الْكَوَاكِبِ ﴿٦﴾ وَحِفْظًا مِّنْ كُلِّ شَيْطٰنٍ مَّارِدٍ ﴿٧﴾ لَا يَسَّمَّعُوْنَ اِلَى
الْمَلَاِ الْاَعْلٰى وَ يُقْذَفُوْنَ مِنْ كُلِّ جَانِبٍ ﴿٨﴾ دُحُوْرًا وَّ لَهُمْ عَذَابٌ وَّاصِبٌ ﴿٩﴾ اِلَّا
مَنْ خَطِفَ الْخَطْفَةَ فَاَتْبَعَهٗ شِهَابٌ ثَاقِبٌ ﴿١٠﴾ (৪১)

○ وَ اِذْ صَرَفْنَآ اِلَيْكَ نَفَرًا مِّنَ الْجِنِّ يَسْتَمِعُوْنَ الْقُرْاٰنَ ۚ فَلَمَّا حَضَرُوْهُ قَالُوْٓا
اَنْصِتُوْا ۚ فَلَمَّا قُضِيَ وَلَّوْا اِلٰى قَوْمِهِمْ مُّنْذِرِيْنَ ﴿٢٩﴾ قَالُوْا يٰقَوْمَنَآ اِنَّا سَمِعْنَا
كِتٰبًا اُنْزِلَ مِنْۢ بَعْدِ مُوْسٰى مُصَدِّقًا لِّمَا بَيْنَ يَدَيْهِ يَهْدِيْٓ اِلَى الْحَقِّ وَ اِلٰى
طَرِيْقٍ مُّسْتَقِيْمٍ ﴿٣٠﴾ يٰقَوْمَنَآ اَجِيْبُوْا دَاعِيَ اللّٰهِ وَ اٰمِنُوْا بِهٖ يَغْفِرْ لَكُمْ مِّنْ
ذُنُوْبِكُمْ وَ يُجِرْكُمْ مِّنْ عَذَابٍ اَلِيْمٍ ﴿٣١﴾ وَ مَنْ لَّا يُجِبْ دَاعِيَ اللّٰهِ فَلَيْسَ بِمُعْجِزٍ
فِي الْاَرْضِ وَلَيْسَ لَهٗ مِنْ دُوْنِهٖٓ اَوْلِيَآءُ ؕ اُولٰٓئِكَ فِيْ ضَلٰلٍ مُّبِيْنٍ ﴿٣٢﴾ (৪২)

---

[৪০]. সুরা মু'মিনুন, ১১৫-১১৮
[৪১]. সুরা সফফাত, ১-১০
[৪২]. সুরা আহকাফ, ২৯-৩২

○ يٰمَعْشَرَ الْجِنِّ وَ الْاِنْسِ اِنِ اسْتَطَعْتُمْ اَنْ تَنْفُذُوْا مِنْ اَقْطَارِ السَّمٰوٰتِ وَ الْاَرْضِ فَانْفُذُوْا ؕ لَا تَنْفُذُوْنَ اِلَّا بِسُلْطٰنٍ ﴿۳۳﴾ فَبِاَیِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ﴿۳۴﴾ يُرْسَلُ عَلَيْكُمَا شُوَاظٌ مِّنْ نَّارٍ ۙ وَّ نُحَاسٌ فَلَا تَنْتَصِرٰنِ ﴿۳۵﴾ فَبِاَیِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ﴿۳۶﴾ (৪৩)

○ لَوْ اَنْزَلْنَا هٰذَا الْقُرْاٰنَ عَلٰى جَبَلٍ لَّرَاَيْتَهٗ خَاشِعًا مُّتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ اللّٰهِ ؕ وَ تِلْكَ الْاَمْثَالُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُوْنَ ﴿۲۱﴾ هُوَ اللّٰهُ الَّذِیْ لَاۤ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ ۚ عٰلِمُ الْغَيْبِ وَ الشَّهَادَةِ ۚ هُوَ الرَّحْمٰنُ الرَّحِيْمُ ﴿۲۲﴾ هُوَ اللّٰهُ الَّذِیْ لَاۤ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ ۚ اَلْمَلِكُ الْقُدُّوْسُ السَّلٰمُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيْمِنُ الْعَزِيْزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ ؕ سُبْحٰنَ اللّٰهِ عَمَّا يُشْرِكُوْنَ ﴿۲۳﴾ هُوَ اللّٰهُ الْخَالِقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ لَهُ الْاَسْمَآءُ الْحُسْنٰى ؕ يُسَبِّحُ لَهٗ مَا فِی السَّمٰوٰتِ وَ الْاَرْضِ ۚ وَ هُوَ الْعَزِيْزُ الْحَكِيْمُ ﴿۲۴﴾ (৪৪)

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

○ قُلْ اُوْحِیَ اِلَیَّ اَنَّهُ اسْتَمَعَ نَفَرٌ مِّنَ الْجِنِّ فَقَالُوْۤا اِنَّا سَمِعْنَا قُرْاٰنًا عَجَبًا ﴿۱﴾ يَّهْدِیْۤ اِلَى الرُّشْدِ فَاٰمَنَّا بِهٖ ؕ وَ لَنْ نُّشْرِكَ بِرَبِّنَاۤ اَحَدًا ﴿۲﴾ وَّ اَنَّهٗ تَعٰلٰى جَدُّ

---

[৪৩]. সুরা আর-রহমান, ৩৩-৩৬

[৪৪]. সুরা হাশর, ২১-২৪

رَبِّنَا مَا اتَّخَذَ صَاحِبَةً وَّلَا وَلَدًا ۝٣ وَّاَنَّهٗ كَانَ يَقُوْلُ سَفِيْهُنَا عَلَى اللّٰهِ شَطَطًا ۝٤ وَّاَنَّا ظَنَنَّآ اَنْ لَّنْ تَقُوْلَ الْاِنْسُ وَالْجِنُّ عَلَى اللّٰهِ كَذِبًا ۝٥ وَّاَنَّهٗ كَانَ رِجَالٌ مِّنَ الْاِنْسِ يَعُوْذُوْنَ بِرِجَالٍ مِّنَ الْجِنِّ فَزَادُوْهُمْ رَهَقًا ۝٦ وَّاَنَّهُمْ ظَنُّوْا كَمَا ظَنَنْتُمْ اَنْ لَّنْ يَّبْعَثَ اللّٰهُ اَحَدًا ۝٧ وَّاَنَّا لَمَسْنَا السَّمَآءَ فَوَجَدْنٰهَا مُلِئَتْ حَرَسًا شَدِيْدًا وَّشُهُبًا ۝٨ وَّاَنَّا كُنَّا نَقْعُدُ مِنْهَا مَقَاعِدَ لِلسَّمْعِ ۗ فَمَنْ يَّسْتَمِعِ الْاٰنَ يَجِدْ لَهٗ شِهَابًا رَّصَدًا ۝٩ (৪৫)

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

○ قُلْ هُوَ اللّٰهُ اَحَدٌ ۝١ اَللّٰهُ الصَّمَدُ ۝٢ لَمْ يَلِدْ ۙ وَلَمْ يُوْلَدْ ۝٣ وَلَمْ يَكُنْ لَّهٗ كُفُوًا اَحَدٌ ۝٤ (৪৬)

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

○ قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ۝١ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ۝٢ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ اِذَا وَقَبَ ۝٣ وَمِنْ شَرِّ النَّفّٰثٰتِ فِى الْعُقَدِ ۝٤ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ اِذَا حَسَدَ ۝٥ (৪৭)

---

৪৫. সুরা জিন, ১-৯

৪৬. সুরা ইখলাস (৩ বার/৭ বার)

৪৭. সুরা ফালাক (৩ বার/৭ বার)

بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ

○ قُلۡ اَعُوۡذُ بِرَبِّ النَّاسِ ۝١ مَلِکِ النَّاسِ ۝٢ اِلٰهِ النَّاسِ ۝٣ مِنۡ شَرِّ الۡوَسۡوَاسِ ۬ۙ الۡخَنَّاسِ ۝٤ الَّذِیۡ یُوَسۡوِسُ فِیۡ صُدُوۡرِ النَّاسِ ۝٥ مِنَ الۡجِنَّۃِ وَ النَّاسِ ۝٦ (৪৮)

* * *

৪৮. সুরা নাস (৩ বার/৭ বার)

প্রতিদিনের মাসনুন আমল

(জাদু, জিন, বদনজর এবং অন্যান্য ক্ষতি থেকে হিফাজতের জন্য কিছু মাসনুন জিকির)

এখানে প্রাথমিক কিছু মাসনুন আমল উল্লেখ করা হলো, যা সবারই করা উচিত। সম্ভব হলে এগুলো শেষ করে নির্ভরযোগ্য কোনো দোয়ার বই থেকে দৈনন্দিনের আরও জিকিরের ব্যাপারে জেনে নেওয়া ভালো। তবে কমপক্ষে এই আমলগুলো গুরুত্ব দিয়ে করা উচিত।

ক. সকাল-সন্ধ্যার আমল

১. সকাল-সন্ধ্যায় ১০বার, সম্ভব হলে ১০০বার করে পড়ুন—

لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ، وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ، وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

আল্লাহ ছাড়া কোনো মাবুদ নেই। তিনি এক, তাঁর কোনো শরিক নেই। রাজত্ব তাঁরই, প্রশংসা তাঁরই, আর তিনি সবকিছুর ওপর ক্ষমতাশীল।[৪৯]

---

[৪৯]. মুসলিম, ৪৮৫৭

২. প্রতি নামাজ শেষে আয়াতুল কুরসি[৫০] পড়ুন। জিন, শয়তানের ক্ষতি থেকে বাঁচতে ফজর এবং মাগরিবের পর অবশ্যই পড়ুন[৫১]—

أَعُوْذُ بِاللهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيْمِ ، بِسْمِ اللهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

اَللّٰهُ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ ۚ اَلْحَیُّ الْقَیُّوْمُ ۚ لَا تَاْخُذُهٗ سِنَةٌ وَّلَا نَوْمٌ ؕ لَهٗ مَا فِی السَّمٰوٰتِ وَمَا فِی الْاَرْضِ ؕ مَنْ ذَا الَّذِیْ یَشْفَعُ عِنْدَهٗۤ اِلَّا بِاِذْنِهٖ ؕ یَعْلَمُ مَا بَیْنَ اَیْدِیْهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ ۚ وَلَا یُحِیْطُوْنَ بِشَیْءٍ مِّنْ عِلْمِهٖۤ اِلَّا بِمَا شَآءَ ۚ وَسِعَ كُرْسِیُّهُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضَ ۚ وَلَا یَـُٔوْدُهٗ حِفْظُهُمَا ۚ وَهُوَ الْعَلِیُّ الْعَظِیْمُ ﴿۲۵۵﴾

৩. সব ধরনের ক্ষতি এবং বিপদাপদ থেকে নিরাপদ থাকতে সুরা ইখলাস, সুরা ফালাক, সুরা নাস পড়ুন সকাল-সন্ধ্যায় তিনবার।[৫২]

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

قُلْ هُوَ اللّٰهُ اَحَدٌ ﴿۱﴾ اَللّٰهُ الصَّمَدُ ﴿۲﴾ لَمْ یَلِدْ ۙ۬ وَلَمْ یُوْلَدْ ﴿۳﴾ وَلَمْ یَكُنْ لَّهٗ كُفُوًا اَحَدٌ ﴿۴﴾

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

---

[৫০]. সুরা বাকারা, আয়াত ২৫৫
[৫১]. সহিহ ইবনে হিব্বান, ৭৯১
[৫২]. তিরমিজি, ৩৫৭৫

قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ۝١ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ۝٢ وَ مِنْ شَرِّ غَاسِقٍ اِذَا وَقَبَ ۝٣ وَ مِنْ شَرِّ النَّفّٰثٰتِ فِى الْعُقَدِ ۝٤ وَ مِنْ شَرِّ حَاسِدٍ اِذَا حَسَدَ ۝٥

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ النَّاسِ ۝١ مَلِكِ النَّاسِ ۝٢ اِلٰهِ النَّاسِ ۝٣ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ ۙ الْخَنَّاسِ ۝٤ الَّذِىْ يُوَسْوِسُ فِىْ صُدُوْرِ النَّاسِ ۝٥ مِنَ الْجِنَّةِ وَ النَّاسِ ۝٦

৪. জিন, জাদু এবং বিষাক্ত প্রাণীর ক্ষতি থেকে বাঁচতে সকাল-সন্ধ্যায় তিনবার পড়ুন—

«أَعُوْذُ بِكَلِمَاتِ اللهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ»

আমি আল্লাহর পরিপূর্ণ কালামের দ্বারা যাবতীয় সৃষ্টির অনিষ্ট থেকে আশ্রয় চাইছি।[৫৩]

৫. সব ধরনের বিপদ থেকে নিরাপত্তার জন্য সকাল-সন্ধ্যায় তিনবার পড়ুন—

---

৫৩. মুসলিম, ৪৮৮৩

«بِسْمِ اللهِ الَّذِيْ لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيْعُ الْعَلِيْمُ»

আল্লাহর নামে; যাঁর নামের সাথে আসমান ও জমিনে কোনোকিছুই ক্ষতি করতে পারে না। আর তিনি সর্বশ্রোতা সর্বজ্ঞ।[৫৪]

৬. সকাল-সন্ধ্যায় সাতবার পড়ুন—

«حَسْبِيَ اللهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ، عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ»

আল্লাহই আমার জন্য যথেষ্ট, তিনি ছাড়া আর কোনো ইলাহ নেই। আমি তাঁর ওপরেই ভরসা করি এবং তিনিই মহান আরশের অধিপতি।[৫৫]

আরও কিছু পরামর্শ

সময় থাকলে এরপর সুরা বাকারার ১-৫, ২৫৫-২৫৭ (আয়াতুল কুরসি এবং পরের দুই আয়াত), ২৮৪-২৮৬ (শেষ ৩ আয়াত) পড়ুন। এসব পড়া শেষে হাতে ফুঁ দিয়ে নিজের শরীর মুছে নিন। সন্ধ্যার সময় এবং রাতে বিসমিল্লাহ বলে দরজা-জানালা বন্ধ রাখুন। সন্ধ্যাবেলা বাচ্চাদের ঘরের ভেতর রাখুন। নিজেরা সকল মাসনুন জিকির শেষে বাচ্চাদের ফুঁ দিয়ে দিন। আস্তে আস্তে বাচ্চাদেরকেও এই দোয়াগুলো পড়ার অভ্যাস করান।

---

৫৪. তিরমিজি, ৩৩৮৮
৫৫. আবু দাউদ, ৫০৮১

খ. ঘুমের সময়ের আমল

১. অজু করে ঘুমানো, ডান কাত হয়ে ঘুমানো। এমনিতেও সর্বদা অজু অবস্থায় থাকতে চেষ্টা করা।[৫৬] শোয়ার পূর্বে কোনো কাপড় বা ঝাড়ু দিয়ে তিনবার বিছানা ঝেড়ে নেওয়া। এরপর বিসমিল্লাহ বলে বিছানায় শোয়া।[৫৭]

২. আয়াতুল কুরসি পড়া।[৫৮]

৩. সুরা বাকারার শেষ দুই আয়াত পড়া।[৫৯]

৪. সুরা ইখলাস, সুরা ফালাক, সুরা নাস পড়ে হাতের তালুতে ফুঁ দেওয়া, এরপর হাত দিয়ে পুরা শরীর মোছা। এভাবে তিনবার করা।[৬০]

৫. সম্ভব হলে বিছানার শোয়ার পর এই দোয়া পড়া—

«بِاسْمِكَ رَبِّي وَضَعْتُ جَنْبِيْ، وَبِكَ أَرْفَعُهُ، فَإِنْ أَمْسَكْتَ نَفْسِيْ فَارْحَمْهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا، بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِيْنَ»

আমার রব! আপনার নামে আমি আমার পার্শ্বদেশ (বিছানায়) রেখেছি এবং আপনারই নাম নিয়ে আমি তা ওঠাব। যদি আপনি

---

৫৬. আল-মুজামুল আওসাত
৫৭. আবু দাউদ ৫০৫০
৫৮. বুখারি, ২১৮৭-৮৮
৫৯. বুখারি, ৪৭২৩
৬০. বুখারি, ৫০৫৬

(ঘুমন্ত অবস্থায়) আমার প্রাণ আটকে রাখেন, তবে আপনি তাকে দয়া করুন। আর যদি আপনি তা ফেরত পাঠিয়ে দেন, তাহলে আপনি তার হিফাজত করুন যেভাবে আপনি আপনার সৎকর্মশীল বান্দাগণকে হিফাজত করে থাকেন।[৬১]

৬. খারাপ স্বপ্ন দেখলে তিনবার হালকা করে থুতু ফেলুন, এরপর আল্লাহর কাছে ক্ষতি থেকে আশ্রয় চেয়ে পার্শ্ব পরিবর্তন করুন। আর এই স্বপ্নের বিষয়ে মানুষের সাথে আলোচনা করবেন না।[৬২] ঘুমের মাঝে ভয় পেলে সবশেষের দোয়াটা পড়তে পারেন।

গ. অন্যান্য সময়ের আমল

১. খাবার সময়, কাপড় পরিবর্তনের সময়, দরজা-জানালা বন্ধ করার সময় বিসমিল্লাহ্ বলা।

২. টয়লেটে প্রবেশের পূর্বে দোয়া পড়া—

«اَللّٰهُمَّ إِنِّيْ أَعُوْذُبِكَ مِنَ الْخُبُثِ وَالْخَبَائِثِ»

হে আল্লাহ আমি আপনার কাছে আশ্রয় প্রার্থনা করছি খারাপ পুরুষ ও মহিলা জিন থেকে।[৬৩]

৩. স্ত্রীসহবাসের পূর্বে পড়ার দোয়া—

---

[৬১]. আবু দাউদ, ৫০৫০
[৬২]. বুখারি, ৬৫২৪, মুসলিম, ৫৭২৪
[৬৩]. তিরমিজি, ৫

«بِسْمِ اللهِ، اَللّٰهُمَّ جَنِّبْنَا الشَّيْطَانَ، وَجَنِّبِ الشَّيْطَانَ مَا رَزَقْتَنَا»

আল্লাহর নামে! হে আল্লাহ আমাদের শয়তান থেকে রক্ষা করুন, আর আমাদেরকে যা দান করবেন তাকেও শয়তান দেখে দূরে রাখুন।[৬৪]

৪. বাড়িতে প্রবেশের সময় 'বিসমিল্লাহ' বলা। বাড়ি থেকে বের হওয়ার সময়—

«بِسْمِ اللهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللهِ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللهِ»

আল্লাহ তাআলার নামে, আমি আল্লাহ তাআলার ওপরেই ভরসা করলাম, আল্লাহ ব্যতীত কারও সাধ্য বা শক্তি নেই।[৬৫]

৫. নতুন কোনো স্থান বা বাড়িতে গেলে, অথবা কোনো গা-ছমছমে জায়গায় হাঁটলে—

«أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ»

আমি আল্লাহর পরিপূর্ণ কালামের দ্বারা যাবতীয় সৃষ্টির অনিষ্ট থেকে আশ্রয় চাইছি।[৬৬]

৬. কখনো হঠাৎ খারাপ অনুভূতি হলে বা ঘুমের সময় ভয় পেলে এই দোয়াটি বারবার পড়া—

---

[৬৪]. বুখারি, ৪৮৭০
[৬৫]. তিরমিজি, ২৪২৬
[৬৬]. মুসলিম, ৪৮৮৮

«أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللهِ التَّامَّاتِ مِنْ غَضَبِهِ وَعِقَابِهِ وَشَرِّ عِبَادِهِ ، ومِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِيْنِ وأَنْ يَّحْضُرُوْنِ»

আমি আশ্রয় চাই আল্লাহর পরিপূর্ণ কালামসমূহের অসিলায় তাঁর ক্রোধ থেকে, তাঁর শাস্তি থেকে, তাঁর বান্দাদের অনিষ্ট থেকে, শয়তানদের কুমন্ত্রণা থেকে এবং তাদের উপস্থিতি থেকে।[৬৭]

পরিশেষে প্রার্থনা করি, আল্লাহ আমাদেরকে দুনিয়ার সব বিপদাপদ ও আখিরাতের আজাব থেকে হিফাজত করুন। আমিন।

* * *

---

[৬৭]. তিরমিজি, ৩৫২৮

বইটি কাদের জন্য?

- যারা জিন, জাদু, নজর ও ঝাড়ফুঁকের ব্যাপারে ইসলামের দৃষ্টিভঙ্গি সংক্ষেপে জানতে চান।
- যারা অল্প কথায় রুকইয়ার পুরো বিষয়টা নিয়ে ধারণা পেতে চান।
- যারা রুকইয়াহ বিষয়ক বড় কোনো বই অথবা দীর্ঘ প্রবন্ধ পড়ার ধৈর্য রাখেন না।
- যারা প্রতিদিন আমলের জন্য রুকইয়ার আয়াত এবং মাসনুন দোয়ার ছোট্ট একটি সংকলন হাতের কাছে রাখতে চান।
- এ ছাড়া আপনার পরিচিত যাদের রুকইয়াহ বিষয়ে ধারণা নেই, বিপদে পড়লেই জাদুকর-তান্ত্রিকের কাছে ছুটে যায়, নিজের অজান্তেই ঈমানের ক্ষতি করে, তাদেরকে দাওয়াত দেওয়ার জন্য এটি চমৎকার একটি বই হতে পারে।